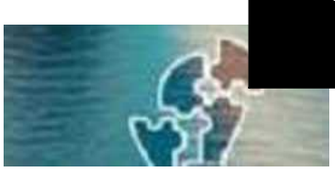
Exerciţii practice şi meditaţii pentru cultivarea bucuriei în fiecare zl



NICULESCU

ZEN SI FERICIREA

Exerciţii practice şi meditaţii pentru cultivarea bucuriei în fiecare zi

JOSHUA R. PASZKIEWICZ

TRADUCERE: ALICE FALCAN

NICULESCU

Pentru Zack, susţinătorul meu entuziast şi altruist, confidentul şi companionul meu în toate.

Pentru părinţii mei, Roberta şi James, care m-au inspirat şi m-au încurajat să-mi caut fericirea şi sensul în viată.

Pentru profesorii mei, Keri, Jon, Sharon şi Louise, care mi-au dat speranţă şi mi-au deschis orizontul către lumi noi şi către alte moduri

de existenţă, fiind mereu alături de mine, chiar aici şi în momentul prezent.

CUPRINS

8……**INTRODUCERE**

11….**CUM SÂ FOLOSEŞTI ACEASTĂ CARTE**

15 …. Capitolul 1: O scurtă istorie a zenului

35.. .. Capitolul 2: însuşindu-ţi practica zen pentru a atinge fericirea

57.. .. Capitolul 3: Fericirea zen dimineaţa

73.. .. Capitolul 4: Fericirea zen oriunde

89.. .. Capitolul 5: Fericirea zen la serviciu

105.. Capitolul 6: Fericirea zen seara

121... Capitolul 7: Fericirea zen când feri cirea pare imposibilă

135 **...NOTE DE ÎNCHEIERE**

139**...RESURSE**

143 **...REFERINŢE BIBLIOGRAFICE**

144 **...MULŢUMIRI**

144 **...DESPRE AUTOR**

INTRODUCERE

în multe privinţe, lumea este în secolul XXI un loc agitat, aşa cum a fost de altfel dintotdeauna, dar în anumite privinţe, ea este acum mai agitată ca oricând. Ritmul vieţii actuale ne solicită aproape la capacitate maximă. Uneori, în astfel de circumstanţe prosperăm; alteori, abia rezistăm. Şi totuşi mereu ne găsim în situaţia de a căuta o ţintă amorfă, schimbătoare, numită „fericire”.

Dar ce *este* fericirea?

întreabă acest lucru doi oameni la întâmplare, pe stradă, şi vei primi, probabil, două răspunsuri total diferite. Desigur că vor exista nişte asemănări legate de metodele folosite de ei pentru a găsi fericirea – precum agitaţia continuă pentru a obţine tot mai multe resurse materiale. Până la urmă însă, toate descrierile fericirii au în comun faptul că ea „este lucrul după care aleargă” cei mai mulţi dintre noi.

Toţi ne aflăm într-o cursă pentru vieţile noastre, în care ne-am stabilit, în cel mai bun caz, câţiva parametri care să ne ajute să ne dăm seama când ne apropiem de ţintă şi când am îndeplinit ceea ce ne-am propus. Dacă şi tu te afli în acelaşi impas, felicitări! Ai ajuns în locul potrivit. Bine, poate nu este *singurul* loc potrivit, dar este *unul* potrivit. Cartea de faţă îşi propune să-ţi fie aproape atunci când te afli într-o stare de nesiguranţă şi de confuzie, să te însoţească în această călătorie şi să te ajute să-ţi dai seama încotro te îndrepţi. Pe parcurs, vei descoperi că tu deţii controlul asupra a ceea ce înseamnă

fericirea şi tu hotărăşti de câtă ai nevoie.

Există numeroase cărţi, articole şi site-uri care îţi promit formule rapide şi exacte pentru a experimenta bucuria şi împlinirea. Dar acesta este un manual de practici zen. Este un ghid de observaţii şi de recomandări inspirate de o tradiţie care recompensează nu doar credinţa simplă, ci şi munca asiduă, o tradiţie care este urmată cu uşurinţă, dar care nu e deloc uşoară şi nici nu promite nimic, în schimb oferă enorm. în acest mod, practica zen te ajută să înţelegi faptul că linia de finiş pe care o cauţi a fost dintotdeauna chiar sub ochii tăi.

Dacă înainte să găseşti această carte ai căutat răspunsuri în altă parte înseamnă că deja mergi pe o cale bine stabilită. Tradiţia zen a fost mereu o şcoală de gândire subversivă şi ea serveşte drept o cale nouă pentru cei care au încercat deja orice altceva. Adevărul este că drumul pe care vei porni are sens doar dacă ai curajul de a-l înfrunta cu onestitate. Până la urmă, zenul este o cale bine bătătorită pentru cei care au epuizat alte direcţii căutând fericirea şi care acum sunt pregătiţi să se scufunde sau să înoate, să o ia de la capăt.

De peste 1.500 de ani, zenul s-a dovedit a fi o metodă unică şi neconvenţională, dar totuşi eficientă, care îi ajută pe oamenii asemenea ţie să treacă încrezători peste incertitudinile vieţii. Spre deosebire de alte practici spirituale, zenul îşi îndrumă adepţii nu prin oferirea unor răspunsuri clare sau a unor reiterări continue ale aşa-zisei înţelepciuni. Mai degrabă, el formulează întrebări referitoare la

implicarea personală. Ne învaţă cum să ne împăcăm cu necunoscutul şi cu momentele ocazionale de confuzie, deoarece acestea ne dezvăluie înţelepciunea profundă care apare atunci când analizăm o experienţă obişnuită ca şi cum ar fi nouă.

Dacă eşti pregătit să cauţi fericirea, lăsând deoparte preocuparea de-a o găsi, şi dacă vrei să înveţi să accepţi necunoscutul în loc să aştepţi răspunsuri la orice, această carte este pentru tine. Sper să-ţi fie un companion de încredere şi un ghid statornic care să te ajute să renunţi la certitudine în momentele când aceasta nu îti foloseşte la

> » nimic.

CUM SA FOLOSEŞTI ACEASTĂ CARTE

Cartea de faţă este organizată în două secţiuni diferite. În primul şi al doilea capitol, îţi voi prezenta în linii mari tradiţia zen şi îţi voi oferi câteva perspective de bază care au ajuns să definească această practică şi şcoală de gândire. Voi aborda şi noţiunea de fericire şi modul în care exerci-

ţiile zen pot ajuta la obţinerea acesteia.

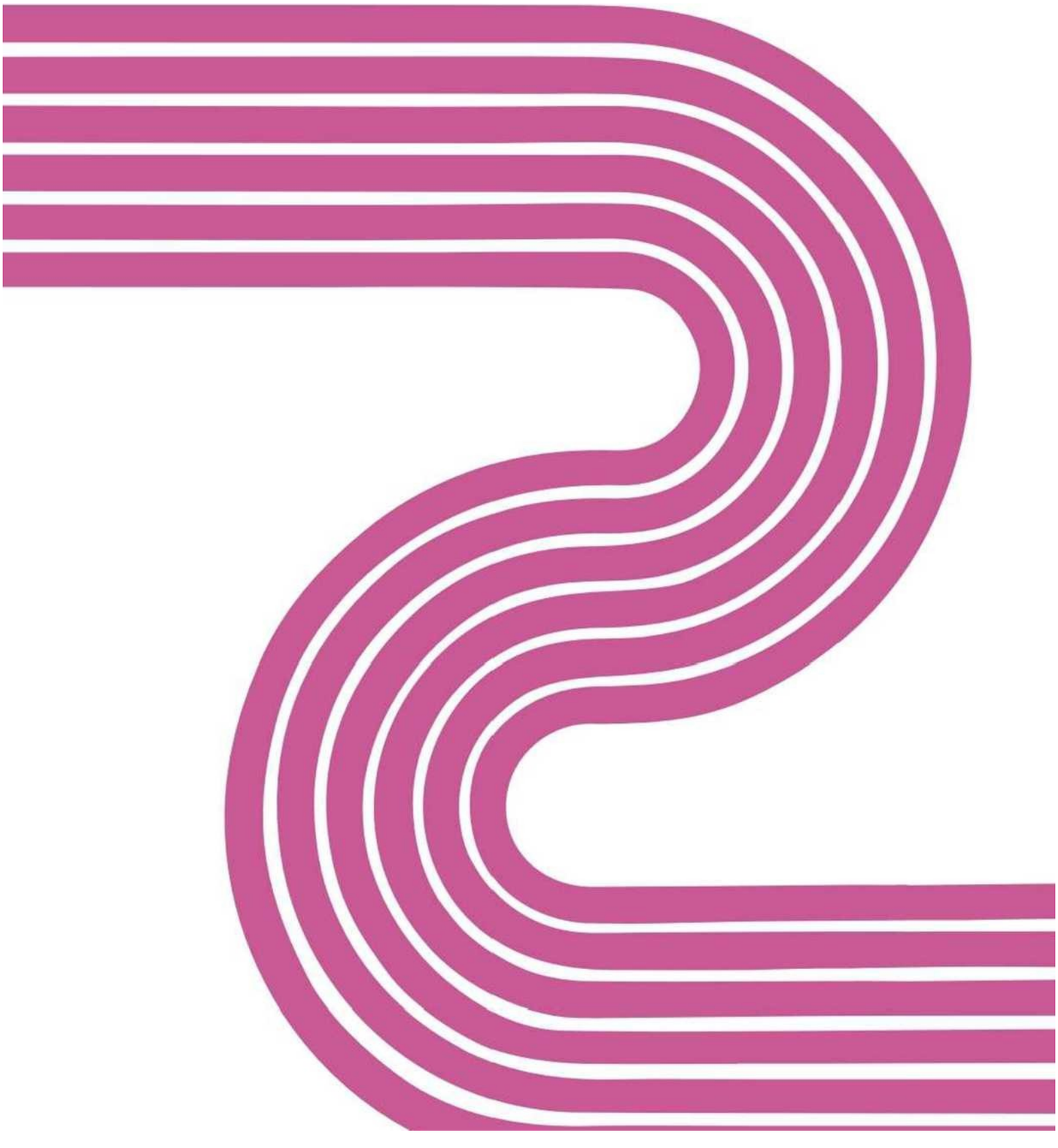
Apoi, în capitolele al treilea, al patrulea şi al cincilea, voi explora practici şi meditaţii zen specifice, care te vor ghida spre integrarea spiritului acestei tradiţii în viaţa ta de zi cu zi, pregătind astfel terenul pentru obţinerea fericirii. Vom începe prin a învăţa să parcurgem conştient sarcinile obişnuite din fiecare dimineaţă, vom trece apoi la provocarea de a fi total implicaţi în ceea ce facem şi vom afla cum să ne concentrăm la locul de muncă cu ajutorul atenţiei zen. Mai departe, capitolele al şaselea şi al şaptelea te vor ghida spre integrarea proceselor specifice practicii zen în ritualurile de seară, continuând antrenamentele atunci când pare cel mai greu sau chiar imposibil.

Dacă citeşti această carte din scoarţă în scoarţă, o poţi termina într-o zi sau două. Dar acest interval abia dacă îţi ajunge pentru a înţelege materialul prezentat, cu atât mai

puţin pentru a-l explora şi a-l pune în practică în moduri semnificative. Volumul de fată nu este menit să fie citit şi apoi abandonat într-un colţ al camerei. Pentru a profita cât mai mult de aceste pagini, te încurajez să le abordezi conţinutul în aceeaşi manieră în care ai interacţiona cu un profesor de zen: pune întrebări şi fii gata să analizezi răspunsurile, chiar dacă la început îţi par confuze sau copleşitoare. Apoi, când te simţi pregătit, revino pentru încă o rundă, aşteptându-te să fie la fel, dar mai intensă. Sunt convins că, citind această carte, te vei simţi adeseori fie frustrat, fie uluit, iar uneori în amândouă modurile deodată.

Chiar şi aşa, ţine minte că exerciţiile prezentate aici sunt menite a fi explorate pe rând, indiferent cât de complexe, de dureroase sau de subtile ţi se par la început. Te invit să-ţi aloci timp, cel puţin câteva zile, pentru a construi o relaţie cu fiecare exerciţiu – adică pune-l în aplicare, acordă-i atenţie, lucrează cu el şi lasă-l să lucreze pentru tine.

Bun venit în lumea practicii zen!



O SCURTA ISTORIE AZENULUI

Poate părea uşor să începi să asimilezi practica zen, dar cu siguranţă nu este chiar aşa. De aceea, în acest capitol ne vom pregăti mai bine analizând istoria, evoluţia şi diversele manifestări ale tradiţiei zen. Vom

» > >

aborda numeroase înţelesuri legate de filozofia fundamentală pentru a te călăuzi către variatele procese meditative şi exploratoare ale practicii zen. Vei afla mai multe lucruri despre o serie de concepte de bază ca să te pregăteşti şi să te concentrezi pentru a obţine cât mai mult din călătoria ta zen.

CE ESTEZENUL?

La drept vorbind, *zen* este un cuvânt japonez derivat din chinezescul *chan,* care, la rândul său, provine din termenul sanscrit *dhyana.* în esenţă, fiecare înseamnă „meditaţie” sau „contemplare”. La origine, acestea erau nişte cuvinte care descriau în general o serie de practici de introspecţie, desfăşurate în linişte şi din şezut, întâlnite la religiile din subcontinentul indian. Dar în jurul anului 520 d.H., odată cu venirea în China a unui înţelept budist indian şi semi- mitic, numit Bodhidharma, zenul a început să capete o semnificaţie specială. Bodhidharma este considerat, pe scară largă, fondatorul tradiţiei zen. Nucleul doctrinei susţine că zenul este „o învăţătură specială, în afara scripturilor, independentă de cuvinte sau de semne, care se adresează direct adevăratei naturi mentale, permiţându-ne să devenim con- stienti.”

> >

Fiind o tradiţie spirituală aflată într-o continuă evoluţie, zenul există sub forma unui curent permanent de instruire individuală, transmis de la profesor (sau maestru) către elev, şi nu ca o simplă colecţie de doctrine şi legi. Zenul nu este o modalitate de a cultiva moralitatea sau virtutea în mod special şi nici nu presupune adorarea vreunui guru sau a vreunei zeităţi. în schimb, el reprezintă o metodă de a-ţi analiza holistic şi cu meticulozitate propria existenţă, dar şi de a depăşi concepţiile greşite şi, de multe ori, inadecvate, referitoare la mersul vieţii, adunate de la alţii.

Putem spune că zenul reprezintă o filozofie şi o practică înrădăcinate adânc în învăţăturile de bază ale lui

Siddhartha

>

Gautama, profesorul spiritual din secolul al V-lea, cunoscut în toată lumea drept Buddha. Spre deosebire de alte şcoli de gândire şi de practică budiste, zenul este menit a fi o expresie modernă, activă a trezirii lui Buddha, nu doar o simplă transmitere a învăţăturilor sale. De aceea este greu să-l definim. Mereu se adaptează circumstanţelor actuale şi se prezintă în mod diferit fiecărui individ aflat în căutarea înţelepciunii sale.

„Trezirea" pe care o propune nu este vreun fenomen supranatural, nepământean şi metafizic. Vorbim despre evoluţia unei conştientizări intime a esenţei vieţii, provenită din înţelegerea dobândită prin practicarea atenţiei concentrate. Preocuparea absolută în zen este conţinutul vieţii şi al experienţei tale. Zenul încearcă să treacă dincolo de concepţiile noastre greşite despre realitate şi ne invită să ne bucurăm de libertatea şi de fericirea care vin odată cu eli-

5

berarea noastră de modelele convenţionale, amăgitoare – de obicei, dobândite inconştient –, de gândire nesănătoasă şi limitativă.

Dar cum ajungem acolo? Zenul ne provoacă să analizăm – probabil, pentru prima dată – tot ceea ce ştim şi credem că este adevărat. Fără a lăsa vreun colţişor necercetat, adeptul zen învaţă să-şi găsească refugiul în ceea ce poate fi ştiut şi, din moment ce misterele pot fi doar intuite şi deduse, să se simtă confortabil în necunoscut. Doar în această situaţie, susţine tradiţia zen, putem cunoaşte pacea permanentă, bucuria şi adevărata

fericire.

CONCEPŢII GREŞITE DESPRE ZEN

Ai ales să citeşti această carte gândindu-te că ştii cât de cât ce reprezintă zenul, iar acum nu mai eşti aşa de sigur? E de înţeles. Zenul este un concept folosit de multe ori în mod greşit. Pentru o persoană obişnuită, cuvântul *zen* invocă tot felul de imagini şi aspecte: de la un fel de simplitate semi-spirituală până la reclame pentru produse modeme şi atrăgătoare sau experienţe variate, de la ţigări electronice până la cluburi de noapte. Deşi de multe ori termenul *zen* este însoţit de noţiuni populare, precum *minimalism* şi *simplitate,* nucleul tradiţiei se află dincolo de asemenea reducţii sau simplificări ce nu fac decât să ascundă adevărata practică activă care este zenul.

Una dintre cele mai exagerate concepţii greşite despre zen consideră că acesta este o practică religioasă exclusivistă, care provine din religiozitatea budistă premodernă. La cealaltă extremă, zenul este privit ca o filozofie a vieţii, îndoctrinată de sentimentele antisistem ce au definit asa-numita Generaţie Beat din anii ’5O-’6o. Părţi din tradiţia zen pot fi găsite în aceste două descrieri, dar orice caracterizare exclusivă de aici încolo tinde să omită realitatea pe care doar practica şi studiul zen le pot dezvălui.

Hai să analizăm mai bine câteva dintre miturile actuale referitoare la zen!

Mit: Zenul nu poate fi definit.

Adevăr: Realitatea este că zenul are destule graniţe perceptibile. Deşi finite, limitele zenului se schimbă

încontinuu în funcţie de momentul şi de cultura în care este introdus.

Mit: Să practici zenul înseamnă să devii (călugăr) budist.

Adevăr: Aşa cum am menţionat anterior, în mare, zenul se înscrie în tradiţia budistă şi, datorită acestor rădăcini, foloseşte în practica sa limbajul şi reprezentările budiste. Cu toate acestea, zenul nu este un exerciţiu spiritual care să se concentreze asupra unui zeu ori a unor zei creatori sau atotputernici. Teişti, atei sau nonteişti, toţi sunt liberi să exploreze zenul. Trebuie reţinut faptul că acesta nu este o practică limitată doar la călugări sau preoţi. Aproape chiar de la începuturile sale, filozofia zen a fost apreciată atât de practicanţii asceţi, cât şi de laici. Zenul nu se limitează nici la textele canonului budist sau ale altei religii ori filozofii. Tradiţia zen poate fi descoperită în multe scrieri. Cele mai importante dintre acestea sunt colecţiile de dialoguri dintre maeştri şi discipolii lor, pe care le numim culegeri de *koan-un* („paradoxuri”).

Mit: Zenul este o formă de meditaţie.

Adevăr: Obiceiul meditaţiei în şezut se regăseşte în toate şcolile zen. Dar tradiţia nu este legată de perna de meditaţie. Mai degrabă, activitatea zen cea mai importantă şi cea mai răspândită este atenţia reciprocă la relaţia continuă de mentorat dintre un elev şi un maestru.

Mit: Se crede că zenul este o practică dificilă.

Adevăr: Pe de o parte, se spune că practicarea zenului este într-o oarecare măsură riguroasă, ba chiar dură uneori, dar nu e nevoie să fie aşa pentru a fi eficientă. Ceea ce implică practica zen este un angajament semnificativ, dezvoltat şi susţinut în timp. Zenul poate fi practicat cu succes într-o manieră blândă şi relaxată, mai ales când vine vorba despre exerciţiile avansate.

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

Deoarece doctrina zen îşi are rădăcinile în budism, este important ca practicanţii ei să înţeleagă învăţăturile de bază ale acestei tradiţii.

Conform budismului, Siddhartha Gautama, care va deveni cunoscut drept Buddha, s-a născut într-o familie nobilă, având acces în acea perioadă la toate bogăţiile şi privilegiile posibile. Dar Gautama a fost şocat de realitatea bătrâneţii, a bolii şi a morţii – caracterul temporar al vieţii omului. S-a întrebat cum pot fi fericiţi oamenii ştiind că vor muri, în ciuda oricăror încercări de a dobândi bunăstarea? Tocmai această întrebare l-a făcut pe Gautama să caute răspunsuri, sensuri, dar şi să scape de preocuparea de a sti mai mult.

Eforturile iniţiale ale lui Buddha de a-i învăţa pe alţii au dus la descoperirea Celor Patru Adevăruri Nobile: *dukkha, samudaya, nirodha* şi *marga.* Pe scurt, aceste patru cuvinte se traduc prin „suferinţă”, „cauza suferinţei”, „încetarea suferinţei” şi „calea”. Ele reprezintă enunţarea unei probleme, analizarea acesteia,

soluţia şi implementarea. Cele Patru Adevăruri Nobile, dar mai ales *dukkha* şi *samudaya,* nu încearcă să explice exact *de ce* există suferinţa. învăţăturile zen despre suferinţă sunt interesate de *modalitatea* în care aceasta există. Calea zen este pentru oamenii pregătiţi să transceandă teoriile şi poveştile şi să abordeze acele lucruri din viaţă care pot fi cunoscute şi asupra cărora se poate interveni.

Suferinţa

Primul concept care cuprinde învăţăturile Celor Patru Adevăruri Nobile este *dukkha.* Acesta este un cuvânt sanscrit care înseamnă „cercul care leagă", dar colocvial se traduce prin „suferinţă". Pe scurt, tradiţia zen începe cu înţelegerea faptului că suferinţa există, indiferent dacă ea este mai mică sau mai mare. Natura fundamentală a condiţiei umane – indiferent de cum am ajuns astfel – e marcată de dezamăgire. Mai important decât motivul este să aflăm modalitatea în care am ajuns să suferim.

Cauza suferinţei

Al Doilea Adevăr Nobil este *samudaya,* un alt cuvânt sanscrit care se referă, în esenţă, la cauzele şi condiţiile suferinţei legate de „cerc" (sau de *dukkha).* Cu alte cuvinte, este „modul" în care zenul observă că această nemulţumire, care e specifică experienţei umane, apare de obicei când considerăm şi tratăm lucrurile efemere, temporare şi tranzitorii din viaţa noastră de parcă ar fi altceva. Atunci când ne legăm şi ne ataşăm de lucruri ce

nu pot fi legate şi ataşate cu succes, apare dorinţa ca situaţia să fie altfel decât este. Pe scurt, devenim orbiţi de această imposibilitate deoarece percepem lucrurile altfel decât sunt de fapt şi de aceea suferim.

încetarea suferinţei

Fără o intrigă, primele două afirmaţii pot părea sumbre ca perspectivă. Din cauza aceasta, unii consideră budismul drept o religie nihilistă. Dar învăţătura zen despre suferinţă se preocupă de *cum* există aceasta, ca o modalitate de a găsi o soluţie. Calea zen este destinată oamenilor pregătiţi să transceandă teoriile şi poveştile şi să abordeze lucrurile care pot fi cunoscute şi asupra cărora putem interveni. Astfel, ajungem la Al Treilea Adevăr Nobil, *nirodha* sau „încetarea”, care susţine că nu este nevoie ca situaţia să stea astfel. Ne putem găsi de cealaltă parte a suferinţei şi putem scăpa de prinsoarea ei asupra experienţei noastre.

Calea

Aminteşte-ţi că tradiţia zen este preocupată „nu de ce, ci de cum”. Iar „cum” este Al Patrulea Adevăr Nobil, sau *marga,* „calea înainte”. Printre învăţăturile zen de bază, ea mai este cunoscută drept Calea Octuplă, fiind formată din înţelegerea corectă, intenţia corectă, vorbirea corectă, acţiunea corectă, modul de viaţă corect, efortul corect, atenţia corectă şi concentrarea corectă. Aceste opt aspecte, pe care le vom examina mai detaliat, trebuie dezvoltate în tandem, deoarece se sprijină reciproc.

împreună, ele promovează elementele esenţiale ale practicii budiste: conduita etică, ghidarea mentală şi cultivarea înţelepciunii. Folosirea cuvântului „corect”, specifică tradiţiei zen, duce cu gândul la redresarea unei nave care este în derivă. într-un sens foarte real, din perspectiva zen, ce e „corect” este definit doar prin ceea ce se întâmplă *chiar acum,* în acest moment, căci nu există nicio altă realitate alternativă în care să fugim. Ce e corect este pur şi simplu ce există acum, iar lucrurile sunt cum sunt. Doar văzându-le astfel putem să le acceptăm şi să răspundem realităţii înseşi în concordanţă cu realitatea aşa cum este. Drept rezultat, suferim mai puţin.

CALEA OCTUPLÂ

înţelegerea corectă: Buddha ne învaţă că modalitatea prin care putem să ne aflăm dincolo de suferinţele noastre este să vedem lucrurile aşa cum *simt* ele, mai degrabă decât cum nu sunt. Acest lucru se realizează prin cultivarea unei înţelegeri corecte. în general, interpretarea zen a Celui de-Al Patrulea Adevăr Nobil, *marga* (sau „calea” spre încetarea suferinţei), este conţinută în totalitate în noţiunea înţelegerii corecte. După cum poate îţi aminteşti, chiar cuvântul *zen* înseamnă o conştientizare meditativă intensă – să vezi lucrurile exact aşa cum sunt acestea. Se speră că o conştientizare a realităţii aşa cum este ea va facilita acceptarea realităţii aşa cum este, ceea ce permite apoi acordarea cu realitatea aşa cum este şi, în cele din urmă, armonia cu

realitatea în intenţiile noastre, în vorbele noastre, în acţiunile noastre şi în felul cum trăim, în eforturile noastre de a găsi fericirea, bucuria şi eliberarea, în modul cum ne manifestăm în momentul prezent şi în strădaniile noastre de a ne dedica complet acelei clipe.

Intenţia corectă: Când pornim pe calea zen, este important să ne analizăm intenţia şi hotărârea. Calea spre „trezire” nu trebuie străbătută cu uşurinţă sau într-un mod distractiv.

Orice altă intenţie care nu tinde spre o reorientare holistică şi radicală a vieţii şi a felului de a fi ale unei persoane va predispune la un eşec încercările de a urma calea zen. în timp, într-un sens foarte real, intenţia corectă este cea pe care o putem invoca în orice moment. Intenţia care ne va purta prin încercarea noastră de a deveni oameni conşti- enţi poate fi ceva spre care să tindem în mod proactiv şi pe care să-l dezvoltăm în proporţii potrivite.

Vorbirea corectă: Vorbirea noastră nu include doar ceea ce spunem, ci şi cuvintele şi ideile la care cugetăm. Gândurile noastre conceptuale (şi frecvente, adesea) ne influenţează lumea în mod semnificativ şi ne definesc experienţa şi, prin urmare, starea de bine (sau lipsa acesteia). Practicantul zen trebuie să acorde o atentie deosebită cuvintelor şi conceptelor sale deoarece, dacă ele nu sunt alese cu grijă, întrebuinţarea lor pe parcursul vieţii pentru plăsmuirea realităţii va sabota eforturile de

înţelegere conştientă.

Acţiunea corectă: Acţiunea corectă reprezintă orice acţiune definită de conştientizare şi intenţionalitate – în multe privinţe, primele roade ale practicii zen – şi influenţată, în cazul ideal, de sentimentul controlului perfecţionat prin practică. Comportamentul nostru contribuie mai ales la înlănţuirea cauză – efect, cunoscută în tradiţia budistă zen drept *karma-vipaka,* care poate avea urmări în viitorul nostru îndepărtat şi care, în aceeaşi măsură, ne poate apropia sau îndepărta de trezire şi de bunăstare.

Modul de viaţă corect: Modul nostru de viaţă reprezintă, în esenţă, felul în care trăim, atât din punct de vedere financiar (cu multiplele sale implicaţii karmice), cât şi din perspectiva alegerilor noastre care, în cele din urmă, ne servesc la modelarea experienţei proprii. Dacă facem alegeri în concordanţă cu înţelepciunea izvorâtă din practică, vieţile noastre vor reflecta acest fapt şi, în cele din urmă, vor putea fi definite în mod adecvat drept „corecte”, indiferent de înlesnirile sau de dificultăţile întâlnite.

Efortul corect: în acord cu înţelegerea relaţiei cauză – efect *(karma-vipakd),* se observă cu uşurinţă că eforturile noastre vor fi întâmpinate cu rezultate de acelaşi fel, atât timp cât acestea sunt posibile pe fondul unor forţe mai

mari (chiar cosmice) ce deja funcţionează în viaţa noastră. Dacă exersăm puţin sau mimăm intelectual trăirea conştientă, nu este cazul să ne aşteptăm la o transformare reală spre atingerea fericirii autentice şi durabile, cunoscută celor „treziţi”.

Atenţia corectă: în spiritul Căii Octuple, atenţia corectă se concentrează mai ales asupra modului în care ne manifestăm în orice moment şi a interesului pe care îl acordăm experienţei trăite (mai degrabă decât unor simple suprapuneri cognitive sau momente de visare cu ochii deschişi). Vieţile noastre se întâmplă chiar aici şi chiar acum, întotdeauna. Doar prin cultivarea unui simţ de conştientizare intenţională, de atenţie concentrată oricând şi oriunde, putem obţine trezirea şi eliberarea.

Concentrarea corectă: Concentrarea corectă poate, de asemenea, să însemne preocuparea corectă sau uniunea corectă cu experienţa proprie. Aşadar, această noţiune are de-a face cu potenţiala noastră implicare totală în momentul prezent ca fiinţe integrate. Astfel, concentrarea corectă nu diferă de trezirea însăşi şi, drept urmare, de domeniul experienţei ce provoacă fericire în oricare dintre situaţiile în care fericirea este în concordanţă cu realitatea, devenind deci posibilă.

PRIN CE DIFERĂ ZENUL DE ALTE TRADIŢII

în ansamblu, tradiţia budistă are aproximativ 2.600 de ani. Budismul ortodox, cunoscut drept budismul Theravada („calea bătrânilor”), caută să urmeze cât mai

îndeaproape învăţăturile originale ale lui Buddha. Totuşi, de-a lungul timpului, circumstanţele au dus la reformarea şcolii ortodoxe, care a devenit cunoscută în linii mari drept şcoala Mahayana („marele vehicul”). Odată ce tradiţia budistă s-a extins dincolo de cultura sa de origine, reconsiderarea doctrinelor sale fundamentale a rezultat uneori în forme noi şi de nerecunoscut de practică. Pe măsură ce acestea au intrat în contact cu alte şcoli religioase şi spirituale, a început să se manifeste sincretismul, dând naştere unor tradiţii hibrid, amestecând ortodoxia budistă cu spiritualitatea indigenă, non-budistă, cel mai cunoscut exemplu fiind ceea ce azi numim Vajrayana („vehiculul de diamant” sau „vehiculul de fulger”).

Confruntate cu o multitudine de ortodoxii rigide, tradiţii de reformare noi şi de nerecunoscut, doctrine hibride, de multe ori neclare, unele mişcări de restaurare au încercat să regăsească natura originală a lui Buddha. Aici întâlnim zenul, o tradiţie care încorporează ipotezele fundamentale ale ortodoxiei budiste, finele observaţii critice ale tradiţiilor budiste de reformare şi înţelepciunea izvorâtă din întâlnirea budismului cu restul lumii. Zenul reduce toate aceste influente la unităţile lor funcţionale obişnuite, rezultând o şcoală de gândire şi de practică naturală, curată şi plină de energie.

Zenul nu pretinde credinţă în sensul obişnuit al termenului, nici religiozitatea şi metafizica pe care le găsim în tradiţiile budiste anterioare sau concurente. Nu a păstrat nici noţiunile premoderne de biologie sau cosmologie, pe care le găsim în ortodoxia budistă, de exemplu. Iar tradiţia a criticat religiozitatea şi metafizica lipsită de

substanţă a budismului Mahayana şi a renunţat la rădăcinile şamanice şi la preocupările pentru magie existente în alte tradiţii precum Vajrayana. Acestea fiind spuse, ceea ce a reţinut şi a integrat zenul este un înţeles profund al mijloacelor abile (cunoscute în budism drept *upayd).* Odată ce se dovedeau utile, tradiţia zen adopta cu lejeritate practici din alte şcoli budiste, întrebuinţându-le pentru scopurile şi obiectivele proprii – adică, trezirea completă a aderenţilor săi, chiar în această viaţă, ca fiinţe eliberate, conştiente, deplin umane şi fericite.

în forma sa cea mai simplă, zenul cere doar ca oamenii să se manifeste şi să încerce. De fapt, antrenamentul cel mai clasic pentru principiile de bază ale intrării pe calea zen este simplu, ba chiar puţin anost: „stai jos, taci şi fii atent”.

BENEFICIILE PRACTICII ZEN

O zicală tradiţională spune că zenul „nu e bun de nimic”. Aceasta înseamnă că zenul cuprinde vieţile noastre aşa cum sunt, nu o stare de visare transcendentală. Tradiţia zen nu încearcă să ne transforme în nimic altceva decât ceea ce suntem. Nu vrea să ne transpună într-un alt loc decât în cel din momentul prezent. Practica zen se bazează pe ideea simplă că într-un fel, dacă ne restrângem doar la elementele esenţiale ale conştientizării, experienţa noastră prezentă – acum şi întotdeauna – este suficientă. Iar fericirea

>

vine de la sine, dacă îi permitem.

Avantajul practicii zen, dacă poţi într-adevăr trage vreun folos dintr-o practică „nefolositoare”, este că ne trezim la o realitate care a fost mereu adevărată în

experienţa noastră. Cu alte cuvinte, beneficiile zen se referă la a trăi viaţa la potenţialul ei maxim şi a fi în contact cu acea viată, în loc să te pierzi în vreo conceptualizare. Prin practicarea conştientizării atente, care include disciplina zen, lăsăm să fie ceea ce este deja.

Ne putem elibera de nevoia de a controla fiecare detaliu. A găsi ceea ce este suficient, a avea suficient, a fi suficient – asta este ceea ce oferă calea zen.

MEDITAŢIA IN ŞEZUT

Pentru mulţi, cuvântul *zen* este sinonim cu „meditaţia în şezut”, cunoscută şi ca *zazen.* Disciplina de a sta aşezat, liniştit şi atent poate fi extrem de profundă. într-un astfel de moment este foarte probabil să ne putem conecta cu noi înşine şi să fim confruntaţi cu un şir de fluxuri de gândire care alcătuiesc conştiinţa noastră. Când „stăm”, deseori aflăm cât de puţin ne controlăm gândurile, cât de puţin pătrundem în minţile noastre şi chiar cât de inadecvate sunt

> > concepţiile actuale despre sine.

Uneori, în meditaţie, suntem preocupaţi de un anumit aspect al demersului meditativ, iar alteori ni se pare că practica noastră este doar o simplă întreţinere a unei conştientizări generale. Pe scurt, tot ce se întâmplă când ne aşezăm în şezut este corect, atât timp cât revenim de unde am plecat şi, atunci când e posibil, ne verificăm cu un profesor experimentat de zen sau cu un ghid de meditaţie

Elementele specifice ale începerii şi menţinerii practicării meditaţiei zen vor fi explorate în această carte, dar

este important să reţii că „a sta” în meditaţia zen este atât o practică fizică, cât şi o postură sau o orientare mentală.

Fără îndoială, meditaţia din poziţia şezândă este un exerciţiu esenţial în cadrul tradiţiei zen şi pe care ar trebui să-l facem constant. Nu reprezintă un ciclu de învăţare care poate fi absolvit. Totuşi, în timp şi cu perseverenţă, procesul de a sta aşezat poate deveni atât de integrat în psihicul nostru, încât ar putea fi dificil să separăm practica din şezut de starea mentală pe care o avem în întreaga noastră existenţă şi experienţă. E înţelept să nu ne stabilim obiective pentru practica meditaţiei în şezut, dar este bine să tindem spre integrarea practicii în restul vieţii şi în provocările obiş-nuite ale existentei cotidiene.

Să practici zen sub toate formele înseamnă să practici conştientizarea, să-ti controlezi starea de conştientă şi să o canalizezi spre aspectele care ne animă corpurile. Trăin- du-ne viaţa atât în clipele banale, cât şi în cele grandioase, vom putea să ne ancorăm în momentul prezent, iar acesta, în noi. Şi astfel se manifestă liniştea pe care o căută cei mai mulţi dintre noi. Aceasta este latura psihică a meditaţiei în şezut – un indicator semnificativ al integrării, dar niciodată un obiectiv în sine.

Un aspect important legat de obiective: o practică spirituală care are în vedere anumite *obiective* idealizează atingerea lor, iar acest lucru te îndepărtează efectiv de experienţa continuă pe parcursul vieţii. Pe calea spirituală, *aspiraţiile* reprezintă un răspuns natural,

ba chiar sănătos, la tendinţa de a stabili obiective. Dar trebuie să facem dis- tinctia între cele două.

KARMA: PRIMEŞTI CEEA CE DAI

Karma este unul dintre acei termeni folosiţi foarte des, însă rareori înţeles. Referitor la practica zen, karma trebuie înţeleasă nu ca o arhivă cosmică a faptelor bune şi rele, ci mai degrabă ca o lege a naturii despre cauză şi efect. De fapt, cuvântul acesta reprezintă jumătate dintr-un termen compus, *karma-vipaka,* care înseamnă „desăvârşirea cauzelor şi a acţiunilor". Procesul de a înţelege şi a controla în timp real *karma-vipaka* este esenţial în practica noastră zen. Nu trebuie să confundăm legea pragmatică *karma-vipaka* cu o dogmă apatică, cvasi-metafizică, care înlătură responsabilitatea personală.

Când suntem atenţi la consecinţele acţiunilor (şi ale inacţiunilor) noastre, precum şi la cauze, şi la condiţiile pe care le întâlnim în viaţă fără să fi făcut o alegere conştientă, ne schimbăm comportamentul de la o reacţie impulsivă la un răspuns intenţionat. Adică începem să răspundem în loc să reacţionăm. Răspunsurile apar ca o combinaţie între conştienţă şi intenţie, pe când reacţiile sunt obiceiuri, adesea inconştiente, pe care le-am învăţat de la alţii, nu le-am cultivat noi.

DE REȚIN UT

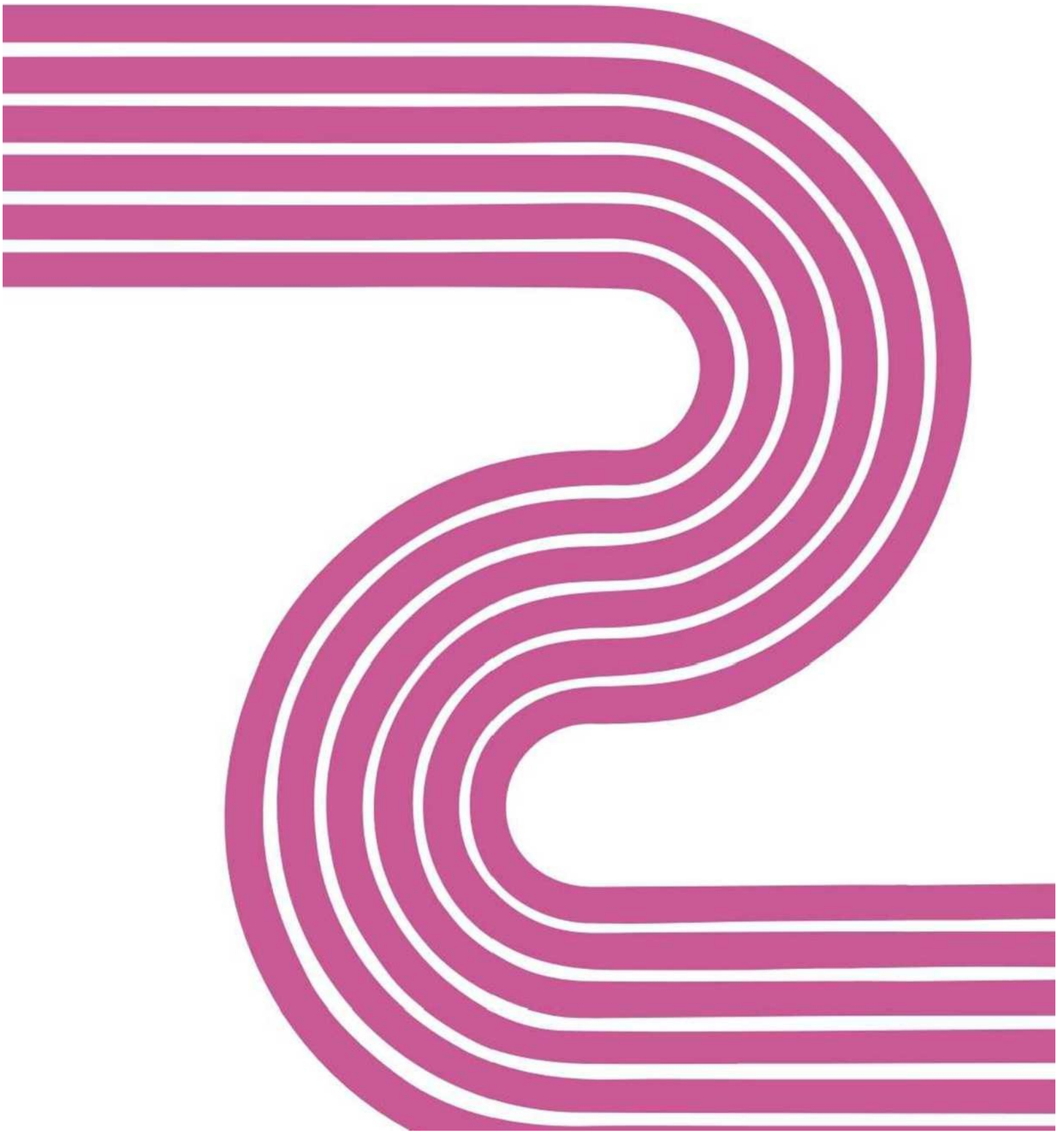
Zenul a apărut din tradiţia budistă în jurul anului 520 d.H., odată cu venirea în China a înţeleptului Bodhidharma.

Zenul are rădăcini adânci în învăţăturile de bază ale bu- dismului, în Cele Patru Adevăruri Nobile şi în Calea Octuplă, şi încearcă să formeze oameni treziţi spiritual, aici şi acum, nu să transmită predici ortodoxe sau scripturi care se bazează pe acumularea de merite pentru o posibilă scutire personală de suferinţă.

Zenul ne învaţă să ne analizăm existenta cu atentie şi să depăşim concepţiile incorecte despre viaţă, pentru a putea găsi alinare în ceea ce poate fi cunoscut şi pentru a îndura cu seninătate necunoscutul. Doar astfel putem atinge pacea durabilă, bucuria şi adevărata fericire.

Câteva mituri despre zen: E nevoie să devii budist (nu este!) ca să-l practici; Zenul este doar o formă de medi- taţie (nu este, deşi meditaţia joacă un rol substanţial);

Este de aşteptat ca practica zen să fie dificilă (zenul poate fi practicat cu lejeritate).



INSUSINDU-TI PRACTICA ZEN PENTRU A ATINGE FERICIREA

în acest capitol vom avansa dincolo de studierea istoriei, evoluţiei şi filozofiei fundamentale a tradiţiei zen şi vom analiza procesul statornicirii unei practici. în paginile ce vor urma, vom încerca să definim fericirea astfel încât să găsim o direcţie pentru antrenamentul nostru şi vom examina conceptul practic al „minţii începătorului” în timp ce explorăm relaţia dintre zen şi actuala mişcare a conştientizării. La final, vom primi îndrumări despre elementele de bază ale meditaţiei zen şi ale antrenamentului cu koan-uri (un fel de ghicitori cu tâlc).

DEFINIŢIA FERICIRII

Fericirea este într-o oarecare măsură un concept ambiguu. Ea reprezintă o noţiune abstractă care pare apreciată şi căutată de toţi oamenii, însă doar puţini dintre noi o pot defini cu claritate. în cultura modernă, de multe ori fericirea este considerată a fi o ţintă în mişcare, care se extinde sau se schimbă pe măsură ce ne apropiem mai mult de ea. Ne gândim că *„Dacă aş, atunci aş fi fericit."* Dar ime

diat ce obţinem lucrul respectiv, nu mai suntem satisfăcuţi şi trecem la următorul „dacă". Cultivarea fericirii prin practica zen depinde de imaginarea fericirii într-un mod realist şi plin de înţeles, dincolo de dorinţa constantă după mai mult şi mai mult din orice lucru bun. Fericirea este mai puţin o stare finită şi mai mult un proces şi o direcţie pentru întreaga viaţă şi experienţă a fiecăruia.

Acestea fiind spuse, nu există nicio urmă de îndoială că în cea mai mare parte a timpului, pentru mulţi dintre noi, fericirea este centrată pe o anumită stare sau pe o experienţă particulară. Totuşi, după cum precizează învăţătura budistă zen, efemeritatea joacă mereu un rol. Este vorba doar de realitate, care nu se lasă modelată de noi în altceva. Aşadar, budismul în general şi zenul în particular nu se preocupă foarte mult de obţinerea şi de menţinerea acestei stări trecătoare. Mai degrabă, disciplina zen îşi propune eliberarea de suferinţa provocată de încercările de a transforma efemerul în permanent. Acea libertate ne permite să ne lăsăm purtaţi

de experienţă, fără să fim copleşiţi de dorinţa ca lucrurile să fie altfel decât sunt. în mare parte, aceasta este natura trezirii la care aspiră practicanţii zen. Şi nici nu este o coincidenţă că, de-a lungul istoriei, oamenii şi învăţătorii treziţi din jurul nostru au fost, de obicei, per- cepuţi ca fiind fericiţi, în ciuda faptului că, de multe ori, simultan, afişau o capacitate profundă de a tinde spre a fi trişti şi îndureraţi.

Adevărata fericire este un proces, nu o stare de bine pe care o obţinem dacă bifam destule obiective de pe lista noastră de dorinţe. în literatura clasică budistă, pentru a explora noţiunea de fericire se folosesc în mod uzual două cuvinte: *sukha* şi *mudita. Sukha* se traduce prin „fericire", dar mai are şi conotaţia de „pace", „veselie" şi „extaz", chiar în timp ce procesăm variatele experienţe ale vieţii. *Mudita,* pe de altă parte, înseamnă o stare de bucurie inexplicabilă care apare atunci când avem grijă de pacea, bunăstarea şi eliberarea altora. în ambele cazuri, fericirea implică şi înţelesul de a deveni şi nu de a fi devenit, de a traversa şi nu de a fi ajuns, şi de a le insufla altora mai mult decât a cultiva în tine însuti.

Aşadar, practica zen îţi poate aduce fericirea? Cel mai important lucru este că fericirea este strâns legată de eliberare şi de trezire spirituală. însă înseamnă *mai mult* decât acea stare superioară de trezire care apare atunci când suntem pe aceeaşi lungime de undă cu evenimentele din viaţa noastră şi în serviciul celorlalţi. Trezirea este diferită de fericire, dar, din experienţa practicanţilor zen, fericirea însoţeşte de obicei starea de trezire.

MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

în 1970, înţeleptul japonez Shunryu Suzuki a imortalizat o noţiune importantă în practica zen, alcătuind o colecţie de învăţături intitulată „Mintea zen, mintea începătorului”. Suzuki credea că mintea unui începător oferă mai multe posibilităţi în comparaţie cu mintea unui expert.

Să te conectezi la lume având mintea unui începător înseamnă să interacţionezi cu aceasta de parcă ar fi mereu nouă, în loc să te laşi constrâns de experienţele tale anterioare. Gândeşte-te ce se întâmplă când începi un puzzle nou. Ochii tăi reperează imediat piesele şi le aşază la locul potrivit. Mai târziu, odată ce te-ai obişnuit cu imaginea pe care o asamblezi, descoperi adeseori că o piesă nu se potriveşte acolo unde credeai că ar fi locul ei. Mintea unui înce- pător poate să adopte mai uşor o perspectivă de trezire şi să treacă peste stagnarea cauzată de obişnuinţă – nişte ochi străini, nefamiliarizaţi cu puzzle-ul respectiv, pot găsi cu uşurinţă locul potrivit al unei piese. în schimb, tocmai sentimentul că le-ai văzut pe toate, ciclul nesfârşit de „acelaşi lucru mereu”, alimentează depresia şi melancolia pe care multă lume ajunge să le simtă de-a lungul vieţii.

O mare parte din suferinţa noastră, sau *dukkha,* după cum am discutat în primul capitol, provine din faptul că trăim într-o realitate simulată, pe care o construim deoarece credem că ştim cum merg lucrurile. Aceasta este „mintea de expert” de care vorbeşte Suzuki. Ne poate ghida conştientizarea astfel încât să refuzăm să vedem lucrurile asa cum ?
sunt ele de fapt. O astfel de mentalitate te împiedică să

accepţi lucrurile sau experienţele şi să le răspunzi în mod corespunzător. Când avem mintea unui expert înseamnă că, în loc să vedem lumea aşa cum este ea, o vedem aşa cum suntem *noi.* în loc să percepem lumea, o vedem aşa cum am văzut-o dintotdeauna. Cu mintea unui expert, ajungem să ne simţim de parcă ne-am uita întruna la un film mediocru. Aşa că ne retragem tot mai mult în noi, în loc să fim atraşi de numeroasele experienţe pe care le oferă lumea, dar pe care nu ne îngăduim să le observăm.

în multe privinţe, mintea începătorului conţine înţelegerea corectă (din Calea Octuplă) şi baza eliberării. Mintea începătorului se lasă surprinsă. Ea este capabilă să hoinărească, să exploreze orizonturile schimbării şi ale necunoscutului. O temă centrală în practica zen este să devii intim şi confortabil cu necunoscutul şi să nu încerci să-i eviţi

efectele tulburătoare. Mintea expertului tinde să stagneze în mocirla certitudinilor. Astfel, ea este apărată de disconfortul necunoscutului, dar incapabilă să răspundă lumii aşa cum e, fiind aşadar predispusă la suferinţă.

Totuşi, mintea începătorului nu este sinonimă cu naivitatea. Toţi acumulăm de-a lungul vieţii noastre experienţă, care ne ajută să ne consolăm. Dar mintea începătorului se bazează doar foarte puţin pe o concepţie a realităţii influenţată de experienţă. Având o minte de novice, îi permitem întotdeauna chiar lumii să ne formeze experienţa directă şi o întâmpinăm cu o atitudine curioasă, de mirare iscoditoare. Cu toate acestea, nu trebuie să ne lăsăm mintea să devină atât de saturată de experienţele trecute, încât să pierdem conştiinţa

momentului prezent, viu şi, în cele din urmă, impredictibil.

ZENUL ŞI MINDFULNESSUL

Unele persoane afirmă, pe jumătate în glumă, că disciplina zen se preocupă mai degrabă de mind/essness decât de *mindfulness,* în sensul că o minte plină nu lasă loc pentru experienţa reală a prezentului, fiind încărcată de concepţii din trecut. Orice tip de meditaţie poate cădea în această capcană (inclusiv practica zen necontrolată) – şi anume să devină o rememorare ritualizată de experienţe şi de sentimente, şi nu o conectare activă, bazată pe percepţii, cu realitatea în actuala iteraţie. Fiind o cale a atenţiei, practica zen încearcă să evite tocmai acest lucru.

Chiar dacă în programele moderne de wellness există o varietate imensă de metode oferite sub denumirea de mindfulness, foarte puţine dintre ele au la bază tradiţia zen. Mai degrabă sunt variaţiuni pe aceeaşi temă, de la concepte din budismul ortodox Theravada până la mijloace psihologice contemporane, apărute în centre de cercetare academică.

Probabil că ceea ce delimitează cel mai clar metodele zen de acelea ale altor şcoli şi discipline academice este caracterul lipsit de ţel al practicii. *Toate* formele de meditaţie implică diferiţi parametri şi diverse antrenamente. Unele exerciţii de mindfulness urmează o serie de paşi sau de tehnici prestabilite. Zenul ne învaţă că ar trebui pur şi simplu să ne aşezăm, să ne liniştim şi să fim atenţi. Orice se întâmplă în acel spaţiu poate fi considerat, pe bună dreptate, zen.

în comparaţie cu alte tradiţii de meditaţie, practica zen este deseori descrisă ca o metodă simplificată, care poate fi înţeleasă mai greu sau cu care te poţi familiariza şi simţi confortabil. Totuşi, ambiguitatea solicitantă a abordării zen

permite o conexiune holistică a marilor teme: credinţa, curajul şi îndoiala.

A-ţi cultiva o mare credinţă presupune a depune un efort necontenit în fata a ceea ce îti este necunoscut. A-ti cultiva curajul înseamnă a face apel la un sentiment de cutezanţă ce acceptă disconfortul, în loc să-l evite. A-ţi educa nesiguranţa presupune să fii mereu atent să nu te mulţumeşti cu o suficienţă de moment, ci să te provoci să progresezi în ritmul realităţii. împreună, aceste teme dau practicii zen farmecul său unic.

PRACTICA ZEN

Dacă paginile precedente te-au informat pe larg despre tradiţia zen, acum vom începe să explorăm împreună practicile concrete ce o compun. Principalele discipline zen ale ramurilor în care m-am antrenat şi pe care sunt autorizat să le reprezint (adică îndrumarea spirituală cu un ghid competent, cercetarea meditativă şi introspecţia cu ajutorul unui paradox) vor fi toate explorate profund pe măsură ce avansezi în lectură. însă, înainte de aceasta, vom analiza traiectoria generală a unei vieţi dedicate practicii zen, sub îndrumarea a doi maeştri importanţi ai acestei căi, unul antic (Dongshan Liangjie) şi unul contemporan (Seung Sahn Haeng Won).

în încercarea de a alcătui un îndreptar pentru discipolii zen, care să-i ajute pe parcursul demersului lor, precum şi pentru a stabili o bază teoretică pentru profesori, ca să poată evalua practica studenţilor, înţeleptul zen Dongshan Liangjie, din timpul dinastiei

Tang, a creat o schemă cu

cinci stadii diferite, sau repere importante, pe care le-a numit ranguri. Cele Cinci Ranguri ale lui Dongshan – (I) Relativul din Absolut, (II) Absolutul din Relativ, (III) Venirea din Absolut, (IV) Ajungerea la Integrarea Mutuală şi (V) Atingerea Unităţii – s-au dovedit foarte folositoare de-a lungul secolelor pentru a-i ajuta pe studenţi şi pe maeştri în evaluarea practicilor lor. Totodată însă, ele pot fi şi greoaie ca instrumente de sine stătătoare.

Prin urmare, în secolul XX, învăţăturile lui Dongshan au fost reinterpretate de excepţionalul maestru coreean Seung Sahn sub forma unei imagini obişnuite: o busolă.

Apreciind Cele Cinci Ranguri ale lui Dongshan ca cinci puncte pe o busolă sau pe un cerc, învăţătura lui Seung Sahn ne oferă o lentilă cu ajutorul căreia putem naviga în călătoria noastră zen pe măsură ce avansăm, regresăm, străbatem şi, în cele din urmă, ajungem din nou în mod variat în punctele de o°, 90°, i8o°, 270° şi 360°. Atât Dongshan, cât şi Seung Sahn şi-au transmis învăţăturile mai ales în versuri, dar sistemul lui Seung Sahn a simplificat afirmaţiile lui Dongshan, folosind imagini simple, specifice tradiţiei zen, despre aspectul şi rolul munţilor şi al râurilor.

o°, Relativul din Absolut (Primul Rang)

Identificabil mai ales la nou-născuţi şi la animale, Primul Rang sau primul punct pe busola zen poate fi înţeles prin imaginea poetică tradiţională „munţii ca munţi şi râurile ca râuri”. în acest punct, fiinţele umane se găsesc în acord cu impulsurile instinctive şi cu factorii înconjurători. Aici, când ne este foame, când avem un disconfort, când ne e frică, când suntem obosiţi sau avem vreo nevoie, plângem, ţipăm, dormim sau obţinem ce vrem fără a ne gândi la consideraţiile de ordin etic. Explorăm lumea cu ajutorul percepţiei, înainte de a începe să acumulăm presupuneri care ne vor împiedica să

devenim conştienţi în mod direct de ceea ce ne înconjoară. în acest punct, susţinem instinctiv că *lucrurile sunt pur şi simplu aşa cum sunt,* aşa cum par a fi. în timp ce majoritatea adulţilor nu rămân în acest stadiu, el reprezintă manifestarea fundamentală a minţii, de unde pot izvorî deopotrivă marele curaj şi marea tragedie, dar şi zona spre care regresăm când ne aflăm la limita sănătăţii noastre mintale.

90°, Absolutul din Relativ (Al Doilea Rang)

Imaginea poetică tradiţională a Rangului al Doilea, care debutează în adolescenţă, ne transmite că „munţii sunt râuri, iar râurile sunt munţi". Acest punct aflat la 90° este unul al gândirii conceptuale, conform căreia am explorat lumea suficient încât să acumulăm destulă experienţă pentru a afirma în cunoştinţă de cauză că *lucrurile ar putea fi altfel decât par.* Pentru mulţi, din acest punct încep practica zen şi căutările spirituale de toate felurile.

180°, Venirea din Absolut (Al Treilea Rang)

Odată ce am pornit pe calea zen şi în mod evident am făcut anumite progrese spre explorarea învăţăturilor şi a practicilor sale, cu puţin noroc ajungem la o realizare importantă: *Nimic nu este aşa cum pare.* Imaginea poetică tradiţională a acestui Al Treilea Rang ne transmite că „munţii şi râurile dispar". Ajungem să înţelegem că aşa sunt şi concepţiile noastre: reprezentări slabe are realităţii care, de obicei, nu reuşesc să redea nici măcar pe departe ceea ce afirmă că ar fi adevărat. închipuirile noastre conceptuale asupra realităţii se dezintegrează şi,

poate pentru prima dată, apărem ca nişte adulţi înzestraţi cu o minte de începător. Acest Al Treilea Rang este primul indicator real al unei practici corecte.

270°, Ajungerea la Integrarea Mutuală
(Al Patrulea Rang)

Este greu să avansezi prin Al Treilea Rang. Te poţi simţi lipsit de speranţă şi neajutorat, împovărat de realizările intrinseci din „Venirea din Absolut”, iar îndrumarea înţeleaptă a unui maestru sau a unei comunităţi poate fi extrem de folositoare în această etapă. Când suntem capabili să ne mişcăm prin Al Treilea Rang de 180°, ne simţim diametral opus faţă de cum eram când am pornit pe calea zen. Aici, imaginea poetică tradiţională ne spune că într-un fel „munţii cresc din cer, iar râurile curg în sus”. în loc doar să teoretizezi că lucrurile ar putea fi altfel decât par, ştii – ai experimentat în mod real – că, de fapt, *lucrurile sunt altfel decât par.* Lumea, universul şi realitatea, în general, sunt mult mai maleabile, mai neclare şi mai interconectate decât ne-ar indica (şi ne indică) concepţiile noastre. Ajungem să fim cuprinşi de mirare şi de sentimentul libertăţii pe care probabil odinioară îl cunoşteam, iar acum îl experimentăm din nou. Şi totuşi, trebuie să fim precauţi. Singurul lucru mai dificil în călătoria noastră decât avansarea prin Rangul Al Treilea este înaintarea prin Al Patrulea, fără ca atentia să ne fie distrasă de eliberarea şi de necunoscutul

> > ce ar putea să mascheze ceea ce încă urmează să fie înţeles şi atins.

>

360°, Atingerea Unităţii (Al Cincilea Rang)

Dacă păstrăm direcţia de mers, vom ajunge din nou la o°, de data aceasta numit 360°: Atingerea Unităţii. în acest punct, lucrurile cu siguranţă nu sunt ceea ce par, dar cumva nici nu sunt altfel! Aici, *lucrurile sunt pur şi simplu cum sunt,* iar imaginea poetică tradiţională ar remarca că „munţii sunt munţi, iar râurile sunt râuri". în acest Al Cincilea Rang, lucrurile sunt aşa cum sunt, iar noi suntem cum suntem, aliniaţi la realitate – după ce am traversat calea schiţată în Cele Cinci Ranguri, putem experimenta un sentiment de mulţumire şi de „suficienţă".

Să practici zenul înseamnă să practici viaţa, să te întorci din când în când la procesele, locurile, oamenii şi evenimentele pe care le cunoşti în amănunt, dar pe care le treci cu vederea. Zenul este un proces de reexaminare, nu de deducere, astfel încât să simţi în orice moment pământul de sub picioarele tale, nu să-l ignori. De ce? Deoarece clipa prezentă este singurul moment în care vieţile noastre există şi se desfăşoară cu adevărat.

POVESTEA UNUI ÎNCEPĂTOR: PRACTICA ZEN

La câţiva ani după ce mă hotărâsem – ca tânăr discipol – să mă dedic cu seriozitate practicii zen, mi s-a dat responsabilitatea de a găzdui un stagiu la centrul meu zen, pe atunci recent deschis. Mă ocupam şi de organizarea călătoriei profesorului meu, conducătorul

stagiului. Când am mers să-l întâmpin pe acesta, pe drumul spre aeroport nu a fost deloc aglomerat, iar avionul maestrului a ajuns la timp.

Totuşi, la întoarcere, traficul s-a blocat. Mi-am cerut scuze minute în şir, gândindu-mă la câteva rute alternative pentru a evita aglomeraţia, astfel încât să ajungem la timp la centru, unde deja multă lume aştepta să înceapă stagiul.

Timp de vreo jumătate de oră, profesorul mi-a ascultat aproape nepăsător frământările şi planurile. Dar când la un alt ambuteiaj, tocmai după ce trecusem de un colţ, am oftat, a răcnit din adâncul lui ceva de genul: „Unde eşti?!”

M-am oprit din vociferat, ba chiar şi din şirul gândurilor mele. Câteva secunde au trecut cu încetineala unor ore de linişte care spulberau ignoranţa şi am rămas uimit.

„Eşti aici, acum!”, mi-a spus el. „Nu pe alt drum, nu la centrul zen, iar asta nu se poate schimba. Unde mergi nu e mai important decât unde te afli acum. Niciodată!”

Mi-am dat seama că formalităţile de la stagiu puteau aştepta, căci cu această întârziere începuse deja practica autentică pentru noi, în maşină şi la centru.

CUM SA MEDITEZI

După cum am menţionat peste tot în această carte, pregătirea în practicarea meditaţiei zen pare adesea minimă, ba chiar insuficientă. în centrele şi templele din lumea în-

treagă, se pune mai mult accent pe *cum* decât pe *ce* exact să faci. De multe ori, când suntem învăţaţi cum să ne aşezăm, ni se spune că ar trebui să ne liniştim şi să fim atenţi, chiar dacă la început este doar la sugestia maestrului.

Totuşi, iată nişte îndrumări care pot fi folositoare pentru începători. împreună, acestea alcătuiesc practica zen cunoscută în limba japoneză drept *zazen,* care înseamnă meditaţia în poziţie şezândă (sau în şezut).

Fii consecvent. Când te apuci de practicarea meditaţiei, constanţa este cheia. De obicei, sesiunile de meditaţii zen se întind pe durata a 20 până la 30 de minute. Totuşi, e mai bine să meditezi zece minute la aceeaşi oră, în fiecare zi, decât să încerci 30 de minute sporadic. Când ajungi să meditezi constant timp de zece minute în fiecare zi, încearcă să măreşti gradual timpul la 20 sau 30 de minute, şi poate de la una până la două sesiuni pe zi.

Fii atent la postură. Postura specifică adoptată în meditaţia zen nu trebuie să fie poziţia clasică de lotus complet sau cu picioarele încrucişate pe o pernă, pe podea. Este important mai degrabă să fii atent la câteva principii care încurajează confortul şi vigilenţa în practicarea meditaţiei, în general, spatele trebuie să fie drept (ca şi cum capul ar fi suspendat de o frânghie) şi susţinut de structura corpului, nu de vreo piesă de mobilier (precum spătarul unui scaun), atât cât este posibil. Genunchii trebuie să stea puţin mai jos decât talia, pentru a deschide muşchii abdominali şi muşchii flexori ai şoldului, favorizând capacitatea de a respira

adânc şi circulaţia adecvată a sângelui şi a oxigenului în organism. Dacă te aşezi pe un scaun, trebuie ca picioarele tale să atingă podeaua cu toată talpa.

Ai grijă cum ţii mâinile şi unde priveşti. în practica meditaţiei zen, mâinile trebuie să stea în poală, relaxate şi deschise, cu palma stânga îndreptată în sus, aşezată deasupra palmei drepte. Degetele mari se ating puţin, formând un cerc. Poziţia se numeşte *dhyana. mudra* sau „simbolul mâinii în meditaţie". Ochii trebuie să fie uşor deschişi, constienti mai mult la realitate decât la gândurile năvalnice din spatele pleoapelor. Lasă-ţi privirea să cadă natural în faţa ta, cam la un unghi de 45 de grade, fără să te concentrezi pe ceva anume, dar nici nu trebuie să o laşi să rătăcească.

Respiră. Respiraţia trebuie să fie adâncă, dar într-un ritm natural şi lejer. Inspiră şi expiră pe nas pe cât posibil, astfel încât limba să stea în spatele dinţilor frontali, atingând cerul gurii. Foloseşte-ţi diafragma respirând în abdomenul inferior, permiţând burţii să se umfle încet, dar vizibil, la inspiraţie, şi să se dezumfle la expiraţie. E important să respiri într-un ritm confortabil şi natural, de obicei între 12-20 de respiraţii pe minut. Nu ar trebui să rămâi fără aer între respiraţii, dar nici să ajungi la hiperventilaţie.

Fă schimbări în funcţie de nevoi. Dacă trebuie să te mişti în timpul meditaţiei, fa-o încet şi cu intenţie, fie că te scarpini sau îţi întinzi vreun genunchi. O practică utilă ar fi să analizezi puţin impulsul de a te mişca sau a te scărpina înainte de a reacţiona pur şi simplu. Disconfortul însoţeşte frecvent practica meditaţiei nemişcate, în şezut,

dar aceasta nu înseamnă că trebuie să aibă o tentă masochistă. Ai grijă de nevoile corpului tău cu compasiune şi intenţie. Dar, de asemenea, fii conştient că minţile noastre sunt experte în a inventa scuze pentru a nu ne angaja într-o astfel de practică, fără un scop precis.

Corectează-te când este nevoie. în primele etape ale practicii, mai ales dacă eşti singur, ar putea fi necesar să revii la aceste indicaţii pentru a te asigura că nu ratezi nimic, într-un mediu tradiţional de antrenament zen, în grup, un elev, de obicei mai vechi, este desemnat să facă corecţii uşoare asupra posturii sau a concentrării, deoarece acestea se pierd uşor în fazele de început ale practicii. Când meditezi singur, trebuie să fii propriul tău supraveghetor, unul

foarte atent. Revino la forma corectă dacă ai vreo scăpare. Nu uita că mintea urmează respiraţia şi postura, la fel cum respiraţia şi postura urmează mintea. Când postura este conştientă şi dreaptă, la fel va fi şi mintea, iar dacă aceasta este calmă şi atentă, aşa va fi şi respiraţia.

Menajează-te. După cum am menţionat, viaţa şi practica unui profesor zen – aşadar, şi ale discipolului său – nu sunt decât o greşeală continuă. Acordă-ţi ţie şi acestei cărţi (profesorul tău pentru o perioadă) puţină compasiune şi păsuire faţă de inevitabilul torent de greşeli care vor urma. Şi ele, de asemenea, se petrec doar în acest spaţiu imaculat care este momentul prezent.

POVESTEA UNUI ÎNCEPĂTOR: MEDITAŢIA ZEN

Odată, un student l-a abordat pe un maestru zen celebru şi i-a spus: „Profesore, nu-mi place deloc *dhyana mudra.* Mă gândesc întruna la asta şi mă distrage de la practică. îmi puteţi indica o altă *mudra* [„gest”; „postură”] pe care să o folosesc în practica meditaţiei?” *Dhyana mudra* este poziţia cu mâinile în cerc, folosită în meditaţia zen.

Profesorul i-a răspuns: „Desigur, nu e nicio problemă!” A ridicat braţul drept deasupra capului, atingându-şi umărul stâng, apoi şi-a tras braţul stâng pe la spate, atingându-şi umărul drept cu interiorul palmei stângi, iar după aceea a spus: „Aceasta va fi noua ta *mudral”*

Cu o faţă speriată, studentul a replicat: „Mulţumesc

pentru lecţie, profesore! Cred că până la urmă *dhyana mudra* este în regulă.” Iar maestrul i-a răspuns: „Bine. Foarte bine.”

în practica zen, multe dintre formele şi posturile noastre sunt foarte exacte, nepermiţând decât o singură metodă de execuţie. Acest fapt intră în contradicţie fix cu ceea ce preţuim noi cel mai mult – şi anume, sentimentul controlului. Ceea ce uităm repede însă este că tocmai acest simţ al libertăţii personale şi al alegerii ne îndreaptă spre practica zen, în încercarea de a depăşi suferinţele şi insatisfacţiile vieţii.

Se spune că odată Albert Einstein ar fi remarcat: „Nu putem rezolva problemele cu aceeaşi gândire care a dus la apariţia lor.” Acest lucru este suficient de adevărat pentru a înţelege un lucru: antrenamentul zen are efect atunci când este practicat ca la carte. Rezistenţa personală faţă de formele zen este inevitabilă şi li se întâmplă tuturor.

Totuşi, acea rezistenţă reprezintă o ocazie preţioasă de înţelegere, dacă ne îngăduim s-o analizăm înainte de a-i răspunde (ca să nu mai vorbim de a reacţiona). Răspunsul adecvat poate fi, pur şi simplu, să suportăm pentru un timp tensiunea dintre practică şi insatisfacţia cauzată de aceasta.

PARADOXURILE ZEN: CE SUNET SE AUDE CÂND DATEM DIN PALME CU O SINGURĂ MÂNĂ

Puţine lucruri sunt mai incitante în tradiţia zen decât un

koan (un „paradox”). Strict vorbind, cuvântul *koan* este un termen japonez care înseamnă „caz public”. în esenţă, „paradoxurile” sunt nişte studii de caz despre natură şi modul în care funcţionează o minte trezită. Imaginează-ţi paradoxul ca pe o invitaţie la noi moduri de a fi. Ele ne învaţă să ne conectăm cu realitatea cunoscută de înţelepţii acestei tradiţii de-a lungul timpului.

Contrar credinţei populare, nu există un răspuns clar, universal acceptat pentru un paradox. Important nu este să-ţi mulţumeşti profesorul printr-un răspuns, ci să aprofundezi paradoxul şi să pătrunzi în viziunea realităţii pe care o descrie. Maeştrii sunt de cele mai multe ori conside- raţi a fi esenţiali în practica paradoxului, o perspectivă cu care sunt de acord. Dar, într-un mod foarte realist, adevărata dovadă că cineva a înţeles viziunea trezită a unui paradox se află în experienţa personală a studentului care este frământat de întrebare.

Paradoxurile ne obligă să ne reanalizăm presupunerile cele mai adânci legate de realitate, să abandonăm convenţionalul şi, în loc să renunţăm la gândirea noastră, să o re- investim în momentul prezent. Procedând astfel, ne recalibrăm percepţiile şi scăpăm de condiţionarea care ne-a inspirat ideile fixe şi ne-a alimentat nemulţumirea. Paradoxurile pot determina desăvârşirea unei comuniuni tot mai profunde cu realitatea trezită.

Unul dintre cele mai faimoase paradoxuri zen se referă la sunetul care se aude atunci când batem din palme: „Ce sunet se aude atunci când batem din palme cu o singură mână?” Serios, care *este* sunetul ce se aude când batem din palme cu o singură mână?

CUM FOLOSEŞTI PARADOXURILE

9

Pe parcursul acestei cărţi, voi prezenta câteva paradoxuri împreună cu diverse alte exerciţii pentru a te ajuta să-ţi amplifici incursiunea în lumea practicii zen. Probabil că o carte nu este mijlocul ideal pentru a facilita practica paradoxurilor, dar există destule precedente de aprofundare pe cont propriu.

Nu există un singur mod corect de a lucra cu un paradox. Totuşi, o metodă pe care o consider deosebit de eficientă este să cercetezi colecţia clasică de paradoxuri, disponibilă în mare parte online, sau pe cele câteva prezentate în această carte. Alege-ţi unul care te pune pe gânduri şi memorează-l.

Acesta este mereu primul pas în practica paradoxului: fă-l parte din fiinţa ta prin memorare, ca să-l porţi oriunde mergi şi să-l accesezi oricând şi în orice context.

Chiar actul repetiţiei mentale şi/sau verbale pe care îl presupune memorarea este în sine o metodă de practică. Pe măsură ce memorezi, revii asupra cazului iar şi iar, fiind atent la imaginile sau la gândurile pe care le-ar putea provoca, reîntorcându-te apoi la cazul în sine.

Poţi face acest lucru din *zazen* (meditaţia în şezut), în timp ce găteşti, conduci sau, pur şi simplu, te plimbi. Oricând amintirea paradoxului poate fi stimulată în conştiinţa ta activă în timpul zilei. Ai grijă în mod special la acele momente şi la implicaţiile lor asupra gândurilor tale.

Nu uita că, deşi momentele de revelaţie pot fi cu adevărat profunde, practica zen este în mod fundamental

o practică a revenirii. Procesul de întoarcere la paradoxul nostru cu un sentiment de îndoială, mai ales după ce ne convingem (în mod repetat) că l-am înţeles complet şi l-am asimilat, reprezintă baza unei practici extrem de productive şi de preţioase. în cele din urmă, cu timpul şi dacă este posibil, e recomandabil să apelezi la un profesor calificat corespunzător pentru a aprofunda antrenamentul cu paradoxuri.

DE REȚIN UT

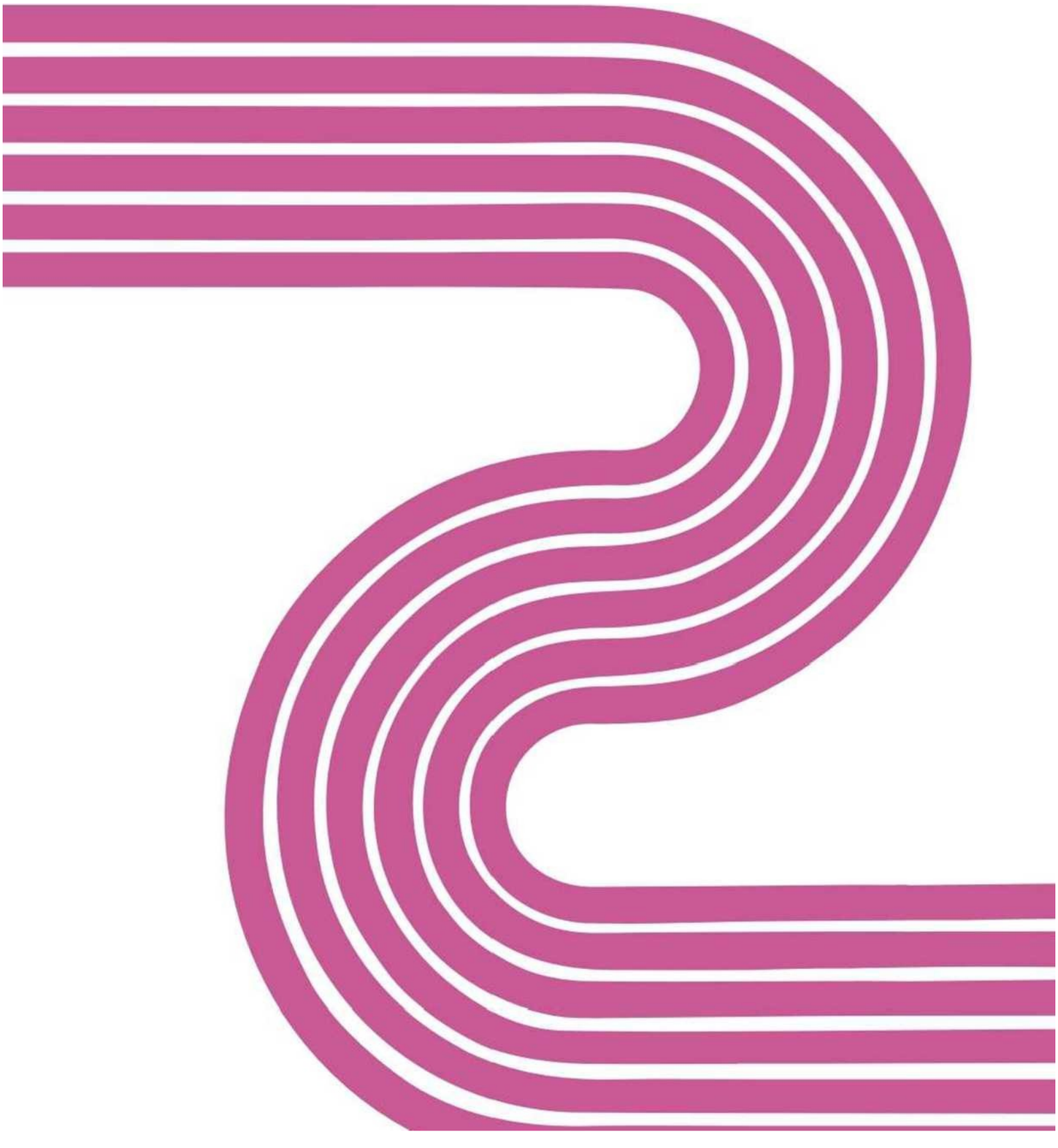
Filozofia zen ne învaţă că fericirea este un proces şi o direcţie experimentală, nu o realitate imuabilă.

Fericirea are legătură cu trezirea, dar este diferită de aceasta.

Mintea unui începător percepe lumea aşa cum este şi găseşte în ea motive de mirare; mintea expertului vede ceea ce se aşteaptă să vadă şi evită necunoscutul.

Disciplinele-cheie în practica zen sunt îndrumarea spirituală cu un ghid competent, cercetarea meditativă şi introspecţia cu ajutorul unui paradox.

Un paradox nu are un răspuns universal prestabilit. Memorarea unui *koan* reprezintă un prim pas util, deoarece practica cu paradoxuri implică reluarea lor constantă.



FERICIREA ZEN DIMINEAŢA >

în acest capitol, vom trece de la examinarea contextului istoric şi a structurii filozofice ale tradiţiei zen la

, »

sfera aplicării şi implementării permanente în viaţa ta. Fiecare dintre următoarele capitole va analiza povestiri, exerciţii şi studii de caz sub formă de paradoxuri legate de cele patru etape ale unei ipotetice zile moderne. începem prin introducerea practicii zen în rutina de dimineaţă. Pe măsură ce vei parcurge aceste pagini, ţine minte că, deşi exerciţiile au legătură cu subiectul principal al fiecărui capitol, principiile prezentate sunt universal aplicabile în practica zen.

Tam: O dimineaţă mult prea obişnuită

Era o dimineaţă de luni, cu nimic diferită de altele pe care

Tam le trăise până atunci. Recenta trecere la ora de vară însemna că afară era mai întuneric decât de obicei când a sunat alarma, la ora 6:00. Sigur că şi ea ajunsese aseară mai târziu decât anticipase, din cauza unei escale prelungite la întoarcerea dintr-o călătorie de weekend. Dar era totuşi luni, iar Tam nu se aştepta deloc să fie vioaie şi odihnită.

Amânând pentru a treia oară alarma de la ceasul deşteptător, Tam a încercat să se rostogolească de sub pături, între- bându-se buimacă: „Cum e posibil să fie deja ora de trezire?” O durea tot corpul, articulaţiile îi erau înţepenite, iar pleoapele păreau de plumb când încerca să le deschidă ca să zărească licărirea slabă a luminii dimineţii prin jaluzelele ferestrei, împleticindu-se până la baie, mintea lui Tam deja parcurgea rapid lista cu sarcini de peste zi. Inima îi bătea într-un ritm accelerat care îi era deja familiar. Apoi, alarma a reînceput să sune puternic, scurgându-se astfel şi ultimul interval de amânare. Abia când s-a repezit până la pat ca să oprească alarma, şi-a dat seama că nu era prima oară când apăsase butonul de amânare şi că era deja în întârziere.

După ce a trecut prin rutina duşului şi a îmbrăcatului, Tam a alergat pe scări. în drum spre uşă, a apucat o banană coaptă de pe masă gândindu-se: *Ăsta o să-mi fie micul-dejun astăzi.* Aproape uitând să încuie uşa, Tam a pornit să întâmpine o nouă zi fiind obosită, epuizată şi înfometată.

CÂND NU EXISTA UN BUTON DE AMÂNARE A ALARMEI

în centrele şi templele zen nu există butonul de amânare. Sunetul unui clopot, al unei tobe sau al unui gong trezeşte şi pune în mişcare comunitatea. Dacă nu ţii pasul, ziua înaintează iară tine, iar tu îţi poţi pierde locul la templu. Pentru a face faţă acestei realităţi, ucenicii zen învaţă să răspundă diverselor sunete din templu, fără a avea iluzia alegerii.

în viaţa ta de zi cu zi, când alarma sună de dimineaţă, răspunsul tău zen este să te ridici pur şi simplu şi să pui picioarele ferm pe podea. După ce picioarele ating podeaua, următorul răspuns este să inspiri adânc şi să te ridici din pat. Apoi, faci câţiva paşi prin cameră şi continui cu spălatul, îmbrăcatul şi cu orice alte activităţi te pregătesc pentru ziua respectivă.

împărţirea sarcinii de a te trezi într-un lanţ de răspunsuri uşor de gestionat şi de îndeplinit îţi reprogramează creierul să trăiască în concordanţă cu realitatea şi cu angajamentele tale. Pui să sune alarma dimineaţa cu un anumit scop. Iar protestul mental obişnuit, de „încă cinci minute” în pat, nu serveşte acestui scop şi nici nu te ajută să întâmpini mai bine ziua.

MIŞCAREA CONŞTIENTĂ

Practica zen care ignoră corpul neglijează în cele din urmă şi mintea. Nu există o dihotomie reală când vine vorba des- pre trup şi minte. Să te trezeşti şi să te mişti fizic este un lucru bun pentru a-ţi pune în mişcare şi

mintea.

Ca să poţi introduce acest principiu în rutina ta matinală, imediat după ce te ridici din pat, începe să-ţi mişti corpul conştient. Porneşte din vârful capului şi continuă sistematic până în vârful degetelor de la picioare, urmând pe cât posibil această ordine:

1. începe prin mişcarea succesivă a sprâncenelor în sus şi în jos, dilată nările, ridică-ţi colţurile gurii şi închide şi deschide gura. Apleacă-ţi uşor capul în faţă, în spate şi în părţile laterale. Mişcă-ţi umerii în sus şi în jos. Trage de omoplaţi în spate, în timp ce-ţi îndrepţi coloana vertebrală.

2. Apoi, roteşte-te din talie spre stânga şi spre dreapta, lăsând braţele să se balanseze liber.

3. Apleacă-te înainte din talie, atingându-ţi degetele de la picioare (nu te forţa să le atingi; apleacă-te fără să simţi un disconfort). Ridică-te şi pune-ţi mâinile pe şolduri; lasă-te uşor pe spate, îndoindu-te din talie, atât cât te simţi sigur şi confortabil. Repetă aceste mişcări de câteva ori.

4. Ţine-ţi mâinile pe şolduri pentru câteva clipe şi roteşte-ţi complet articulaţiile şoldului spre stânga şi apoi spre dreapta.

5. Pune-ţi mâinile pe genunchi. Apleacă-te puţin în faţă în timp ce îndoi genunchii şi îi roteşti spre stânga, iar apoi spre dreapta. Flexează genunchii şi ridică-te de

câteva ori.

6. Stai într-un picior (sau aşază-te, dacă nu-ţi poţi menţine echilibrul stând în picioare) şi mişcă-ţi glezna, laba piciorului şi degetele membrului opus. Apoi schimbă picioarele şi repetă mişcarea.

TREIMEA CONŞTIENTĂ

Nutriţia corespunzătoare este o cerinţă absolută pentru cei care încearcă să-şi antreneze corpul şi mintea pe calea zen. Scopul acestei practici nu este de a discredita alte recomandări alimentare, ci mai degrabă de a-ţi atrage atenţia asupra necesităţii de a avea o hrană adecvată zilnic, într-un mod conştient. Iată ce instrucţiuni trebuie să urmezi:

Gândeşte în treimi. Mănâncă tot într-un mod formal, într-un ritm lent. Nu irosi nimic, nici măcar timpul. Conform tradiţiei zen, regula generală pentru a mânca este să umpli o treime din stomac cu mâncare, o treime cu apă, lăsând încă o treime pentru aer. Această formulă uşurează procesul de digestie.

Foloseste-ti simţurile. Mâncatul conştient înseamnă să te hrăneşti mai întâi cu ochii, apoi cu nasul şi cu mâinile (şi cu tacâmurile), urmate de gură, gât şi stomac. Urmând tradiţia zen, ia câte o îmbucătură şi observă calităţile fizice ale mâncării (culoare, miros, temperatură, textură, gust).

Impune-ţi un ritm. Mestecă mâncarea complet şi înghite-o pe toată înainte de a lua încă o îmbucătură. Prin

încetinirea procesului de alimentare previi suprasolicitarea proceselor digestive din corp. Astfel, mâncatul conştient te face să te simţi hrănit în concordantă cu cantitatea de alimente pe care le mănânci, fără a aştepta ca senzaţiile din creier şi din corp să ajungă din urmă consumul alimentar (ceea ce duce în mod frecvent la disconfort alimentar). Aminteşte-ţi că mâncatul sănătos nu este doar despre ce şi cât consumi, ci şi despre *cum* o faci.

PARADOXUL DE DIMINEAŢĂ: ZIUA BUNĂ A LUI YUNMEN

„Orice zi este una bună, înainte sau după luna plină!”

Acest *koan* provine din antologia de paradoxuri *Blue Cliff Record.* Este rostit de renumitul maestru zen Yunmen în timp ce se adresa unei adunări de discipoli.

Deşi contextul istoric şi cultural este oarecum dificil de înţeles, maestrul Yunmen a devenit celebru pentru propoziţia sa din încheiere: „Fiecare zi este o zi bună.” Pentru mulţi studenţi zen, acest enunţ provoacă fie dezbateri aprinse, fie o acceptare plină de zel. Ambele reacţii sunt perfect naturale, dar tind să omită esenţialul. Cum poate fi bună fiecare zi? Ce înseamnă aceasta? A fost 11 septembrie 2001 o zi bună? (Reciteşte „Cum foloseşti paradoxurile”, de la pagina 52, dacă ţi-e greu să începi.)

ZAZEN (MEDITAŢIA IN ŞEZUT)

Cele trei exerciţii precedente aveau preponderent rolul de a te pregăti corespunzător pentru restul zilei. Un adevărat adept zen îşi face zilnic timp pentru practica formală, îşi creează spaţiul necesar pentru a trăi o viaţă zen în deplinătate. Aşadar, creează-ţi şi tu acel spaţiu pentru următorul exerciţiu.

Gândeşte-te (în concordanţă cu necesităţile programului tău obişnuit) care e cel mai bun moment de trezire pentru a practica zilnic meditaţia în şezut, timp de zece, douăzeci sau chiar treizeci de minute. în general, nu ar trebui să meditezi imediat după masă (pentru a evita o eventuală stare de somnolenţă) şi ar fi bine să practici meditaţia la o oră relativ constantă pentru a-ţi crea un obicei.

Perioada ideală de meditaţie durează aproximativ treizeci de minute, dar poţi începe şi cu intervale de cinci sau zece minute. însă ai grijă să o practici în mod obişnuit. Pentru instrucţiuni specifice, reciteşte „Cum să meditezi” din Capitolul 2 (pagina 46).

MONDO CA STANDARD

Pe lângă meditaţia în şezut, tradiţia zen oferă o gamă aproape infinită de practici care se desfăşoară în jurul acestei discipline de bază. Una dintre ele este recitarea unor poeme sau enunţuri diverse (numite *gathas),* în anumite momente de peste zi, ca indicatori sau standarde pentru cultivarea unui mindset conştient. Scurta ipoteză a maestrului zen Yunmen, că „Fiecare zi este o zi bună.”, reprezintă un posibil standard conştient.

Dacă ai zilnic în inimă şi în minte cuvintele lui Yunmen, eşti obligat să te confrunţi cu enigma experienţelor tale. Acest lucru îţi reaminteşte, de asemenea, promisiunea tradiţiei zen, în timp ce pregăteşte calea pentru sutele de ore pe care le vei petrece în meditaţie de-a lungul vieţii tale, invocându-le cu un singur enunţ esenţial.

Iată două modalităţi (dintre multe altele) de a pune în aplicare această practică:

După sesiunea zilnică de meditaţie în şezut, exersează recitând „Fiecare zi este o zi bună.” Repetă tare sau în gând de mai multe ori de-a lungul unei zile.

Recită această propoziţie în loc să meditezi în şezut. Astfel, enunţul poate fi exersat ca un paradox sau, mai specific, ca un *mondo,* punctul central al unui paradox. Este ca o recunoaştere ritualică a faptului că pentru o perioadă ne-am antrenat mintea sub forma unei practici formale.

OBŢINEREA CONTROLULUI ÎN NECUNOSCUT

în acest moment al călătoriei tale zen, s-ar cuveni să introduci practica formală de a aborda necunoscutul. A te obişnui cu necunoscutul este probabil, în acelaşi timp, cea mai rudimentară, dar şi cea mai avansată practică zen. Şi cea mai intimă.

Pe măsură ce progresezi, vor exista zile când nu vei vrea să exersezi şi nu-ţi vei găsi motivaţia. Iată câteva

metode pentru a depăşi astfel de momente:

Foloseste-ti simţurile. Insistă, fără să ştii cum sau de ce, şi întoarce-te la analiza meticuloasă a fenomenelor care reprezintă experienţa ta. Ce observi? Tratează aceste lucruri cu blândeţe, cercetează-le fără aşteptări şi insistă.

Vorbeşte cu voce tare. Marele maestru zen Seung Sahn este celebru pentru faptul că îi învăţa pe discipolii lui să rostească cuvintele „Nu ştiu.”, ca să-i impulsioneze în momentele când îşi pierdeau elanul. Repetă aceste cuvinte şi aminteşte-ţi că există o mare diferenţă între simpla necunoaştere intelectuală şi lipsa de cunoaştere atotcuprinzătoare şi experienţială. Ar trebui să o susţinem pe cea din urmă, nu să ne temem de ea, chiar dacă o însoţeşte pe prima.

Ia o pauză. Când te simţi compleşit de necunoscut, poate fi util să încetezi pentru o perioadă să progresezi către metode tot mai noi, fiind de preferat să te ţii de practica actuală. Când te obişnuieşti cu aceasta, atunci este timpul să avansezi în antrenamentele curente, dar să-ţi şi extinzi gama largă de practici folosite care constituie tradiţia zen.

DHARMA DE DIMINEAŢĂ: PURTÂND ÎN BRAŢE O TÂNĂRĂ FEMEIE s

0 poveste zen bine-cunoscută vorbeşte despre doi călugări care mergeau odată pe un drum, iar la un moment dat au ajuns la o trecătoare inundată din cauza ploilor recente. Lângă trecătoare se afla o femeie tânără şi frumoasă, îmbrăcată în mătase fină, care nu putea traversa pentru a-şi continua drumul. Călugărul mai vârstnic s-a oferit să o poarte în braţe până pe malul celălalt pentru ca aceasta să nu-şi strice hainele. Ea a acceptat, iar după traversare, femeia şi călugării şi-au continuat separat drumurile.

După un timp, călugărul mai tânăr, care de când s-au despărţit de femeie, la trecătoare, a fost agitat şi fără stare, a izbucnit cu voce tare: „Frate mai mare! Nu pot să cred că ai purtat femeia aceea tânără peste trecătoare. Preceptele noastre sunt foarte clare şi ne învaţă să nu avem niciun fel t 9
de contact cu sexul opus. Cum ai putut să faci un astfel de lucru?”

Călugărul vârstnic s-a întors spre cel tânăr şi i-a spus: „Eu am lăsat femeia jos pe partea cealaltă a trecătorii. Tu de ce încă o porţi cu tine?”

RECITAREA DE MANTRE

Uneori s-ar putea să ţi se pară dificil să stai în meditaţie.

Poate noţiunea de a rămâne nemişcat, lăsând deoparte faptul că nu ai nicio măsură a productivităţii sau a realizărilor, pare mai degrabă imposibilă. în astfel de momente, practica mantrei poate fi extrem de utilă. Cuvântul *mantra* înseamnă în sanscrită „instrument” (tra) şi „minte” (wjanas). Mantrele pot varia: de la cuvinte scurte sau chiar silabe până la enunţuri lungi, repetate întruna, în modele ciclice, pentru a atinge un rezultat specific. Scopul este să depăşim ceea ce în tradiţia zen este cunoscut drept gândire discursivă.

în această etapă a practicii tale, conţinutul mantrei – cuvintele şi silabele din care este alcătuită – are o importantă redusă. Ceea ce contează este că acele cuvinte sau silabe nu au nicio legătură directă cu vreun flux de gândire conceptuală. S-a spus că până şi „Coca-Cola, Coca-Cola, Coca-Cola” ar putea fi o mantră suficientă, atât timp cât evităm imaginea mentală a băuturilor dulci.

în tradiţia zen, câteva mantre populare de început sunt:

„Om Mani Padme Hum” („Comoara/Bijuteria se află în lotus”, în sanscrită)

„Kwam Se Um Bo Sal” („Cel care percepe sunetele lumii”, în sino-coreeană).

„Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha” (echivalentul sanscrit pentru „Treci, treci, treci dincolo, treci complet dincolo de trezire. Aşa să fie!”)

„Om nam” este o mantră mai scurtă, care nu poate fi

tradusă direct. Chiar şi aşa, este recunoscută pentru calitatea sunetului său ca fiind „mantra universului în puritatea sa”.

Pentru acest exerciţiu, nu contează atât de mult ce mantră alegi, ci doar să optezi pentru una.

încearcă să rosteşti încet, timp de câteva minute, mantra respectivă înainte să începi meditaţia în şezut.

Repetă mantra încet şi clar, cam în ritmul a trei recitări pe expirare.

Dacă mintea începe să rătăcească, întoarce-te pur şi simplu cu lejeritate la mantră, încercând să o simţi în piept, în gât, pe limbă şi în urechi.

Repetă mantra timp de l-2 minute. în mod tradiţional, mantrele sunt rostite în unităti de câte 108 recitări.

Odată ce ai terminat, s-ar putea ca trecerea de la recitarea mantrelor la starea de linişte relativă să se facă în

mod natural. Este succesiunea firească de la mantră la meditaţie.

CĂLĂTORIND CU ATENTIE SI CU INTENȚIE

Observăm de multe ori că neatenţia sau incapacitatea de a rămâne ancorat în momentul prezent se instalează în mod natural. De câte ori nu ai condus spre serviciu şi nu ţi-ai amintit nici măcar un singur detaliu despre ce s-a

întâmplat între punctul A şi punctul B? Scopul acestei practici este să cultive capacitatea de a fi prezent în mijlocul acelor evenimente familiare pe care avem tendinţa de a nu le băga în seamă. Când te afli pe drum, zilnic sau ocazional, încearcă să fii prezent, fără să te laşi distras. Fără radio, pod- casturi, audiobookuri, SMS-uri sau e-mailuri. Pur şi simplu, condu-ţi maşina sau stai bucurându-te de plenitudinea experienţei. Procesul este simplu:

1. Renunţă pentru un timp la productivitate şi la plictiseală şi concentrează-te doar pe experienţa condusului, a călătoriei cu trenul sau cu o maşină pe care o foloseşti în comun cu alte persoane.

2. Când ajungi la destinaţie, opreşte-te şi reia mental experienţa prin care ai trecut. Aminteşte-ţi măcar trei detalii specifice pe care le-ai observat şi pe care altfel le-ai fi ratat. Poate fi ceva foarte simplu, precum culoarea copacilor sau o linie subţire de vopsea pe autostradă, ori ceva profund, precum zâmbetul (sau grimasa) de pe faţa unui străin. în orice caz, fii prezent, observă şi amin- teste-ti.

CE ESTE ACEASTA?

îndemnul din tradiţia zen, de a fi prezenţi în plenitudinea vieţilor noastre în desfăşurare şi de a nu ne îngreuna existenţa cu experienţe şi gânduri înrădăcinate în trecutul apropiat sau mai îndepărtat, este clar. Dar, după cum probabil ţi-ai dat seama, acest lucru este greu de urmat.

în tradiţia coreeană, practica de a te preocupa de o întrebare profundă (precum „Ce este asta?”) se numeşte *hwadu.* Menţinerea întrebării în minte cu hotărâre şi insistentă

> > > astfel încât să nu-ti rămână nimic altceva de făcut decât să fii atent la întrebare, fără să o rezolvi, este un mod de a învăţa să te împaci cu necunoscutul.

Concentrează-te pe întrebare. Când gândurile îţi fug sau atunci când te lupţi să fii ancorat în momentul prezent, foloseşte întrebarea „Ce este aceasta?” Gândeşte-te profund la ea.

Foloseşte-ţi simţurile. în primele etape ale practicii cu întrebări *hwadu,* răspunde folosind observaţii simple bazate pe cele şase simţuri. Numeşte ceea ce vezi, auzi, miroşi, guşti, simţi şi gândeşti. întrebuinţat astfel, *hwadu* este un proces de ancorare, care te ţine în prezent.

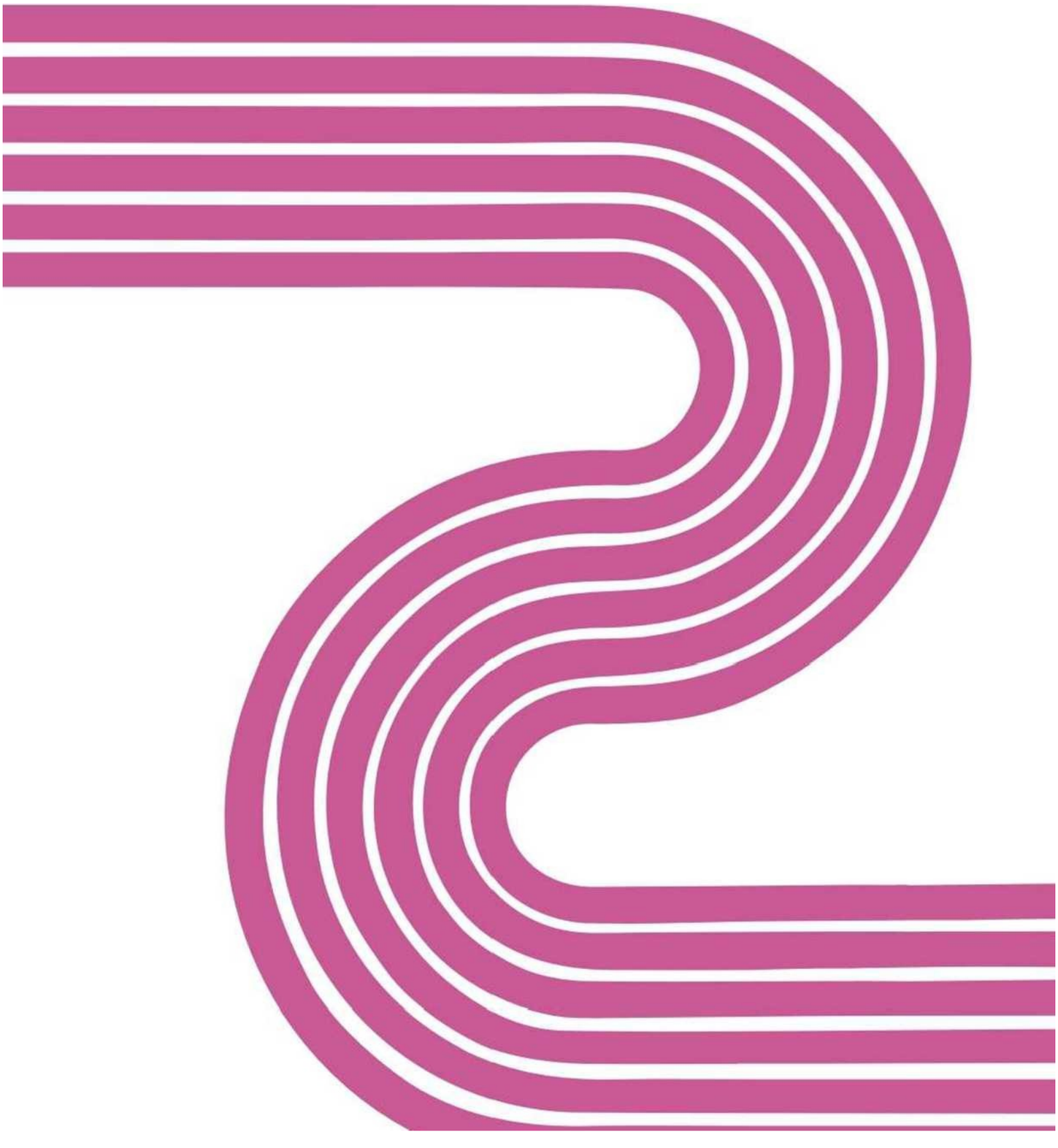
Urmează calea. Pe măsură ce atingi un nivel mai avansat de practică, vei observa că simplul act de a pune întrebarea te invită la o plenitudine indescriptibilă a experienţei, care nu poate fi întâmpinată decât cu răspunsul unei necunoaşteri minunate, al unui „nu ştiu” experimental. Aceasta până când poate că într-o zi va apărea o cunoaştere indescriptibilă: este ceea ce maeştrii zen numesc trezire.

DE RETIHUT

Orele dimineţii sunt un moment cu adevărat important pentru a te preocupa de practica zen, deoarece ele modelează experienţa zilei respective.

Printre formele uşoare de practică matinală se regăsesc punerea picioarelor pe pământ după trezire, mişcarea corpului, mâncatul conştient, acceptarea necunoscutului sau călătoritul fără distrageri.

Printre practicile mai formale şi mai clare se află meditaţia în şezut, introspecţia cu ajutorul unui paradox, practicarea mantrelor sau cercetarea atentă a experienţei noastre folosind întrebarea „Ce este aceasta?”



FERICIREA ZEN ORIUNDE

Vieţile noastre moderne sunt copleşite de nenumăratele modalităţi de a ne menţine ocupaţi. Ne împărţim atenţia în mod constant pentru a face cât mai multe lucruri şi cumva, totuşi, ne lipseşte timpul. Rareori ne preocupăm doar de o singură sarcină în acelaşi timp. Chiar şi timpul în care facem naveta sau cel liber concurează cu notificările sau cu mesajele primite pe telefonul mobil. în acest capitol, vom analiza cum pot activităţile zen să aducă intenţie şi conştientă în iureşul vieţii cotidiene, mai ales în momentele neplanificate şi foarte aglomerate. Până la urmă, fericirea nu se manifestă la comandă, când este convenabil sau previzibil. Practica zen ne învaţă că fericirea este o experienţă care apare în vieţile noastre atunci când suntem total atenţi la momentul prezent.

Addîson: O existenţă mult prea tipică

Pentru Addîson, viaţa s-a desfăşurat mereu pe fugă. Noţiunea zen de a te concentra pe un singur lucru odată s-a dovedit a fi dificilă pentru ea. Addîson se plângea des soţului său că nu are suficient timp, fiind nevoită să gândească în avans programul şcolar şi extracuricular al copilului, să aibă grijă de câinele familiei şi să îndeplinească solicitările de la serviciul ei cu normă întreagă, ca să nu mai vorbim de o listă întreagă de sarcini casnice şi de relaţia sa care necesita atentie. Lui Addîson îi rămânea puţin timp pentru sine, iar când nu se grăbea să treacă de la o îndatorire la alta, nu ştia ce să facă cu aşa-numitul timp liber. Lui Addîson i se părea că mereu o pândeşte vreo responsabilitate nouă şi neidentificată, chiar şi atunci când *ştia* că e în regulă să facă o pauză şi să se mai relaxeze.

Toată agitaţia din viaţa lui Addîson începea să-şi pună amprenta asupra sănătăţii ei. După un control în urma unor dureri în piept, doctorul i-a spus că stresul era de vină. Recomandările sunt mai uşor de rostit decât de pus în practică: un curs de mindfulness şi adoptarea unui ritm de viaţă mai lent, indisponibil încă sub forma unui medicament. Addîson ştia că ritmul ei de viaţă nu putea fi susţinut mult timp, dar se lupta să se hotărască de unde şi cum să înceapă să facă schimbări semnificative. Doar simplul gând îi cauza un stres suplimentar. Şi nici nu apuca bine să se gândească la acest lucru, că o şi suna

fiul ei să-i amintească că trebuia să-l ia de la clubul de şah, iar Addîson se întorcea rapid la ritmul impredictibil al unei vieţi în desfăşurare.

ADOPTAREA UNEI TINUTE

Din cele mai vechi timpuri ale tradiţiei budiste, *ţinuta* (în acest context, referindu-ne nu doar la cum ne comportăm, ci şi la ce purtăm) a reprezentat un punct de referinţă central pentru practică. Regula de a purta ceva care să ne amintească de tradiţia zen se poate dovedi atât uşor de respectat, cât şi folositoare pentru noii practicanţi. Un astfel de exemplu este folosirea unei *mala,* adică a unui şirag de mărgele simbolice.

în zilele noastre, mărgelele *mala* sunt disponibile online pe scară largă, dar şi în numeroase magazine. Poate le-ai văzut purtate de vreun prieten interesat de budism sau de cineva doar din motive estetice. Se găsesc în multe variante, cel mai tradiţional fiind şiragul cu 108 mărgele. Pentru acest gen de practică, fă rost de un şir de mărgele *mala* sau, dacă ţi-e incomod, caută un alt obiect vestimentar unic pe care să-l poţi purta în mod obişnuit şi care nu face parte deja din garderoba ta de zi cu zi.

Poartă-l pentru a-ţi reaminti de practica mentală de peste zi. De fiecare dată când atenţia îţi este atrasă de mărgele, de un lanţ, de o eşarfă sau de un alt accesoriu ales, datorită greutăţii obiectului respectiv ori faptului că îl aranjezi sau că îţi este lăudat de cineva, opreşte-te puţin pentru a te bucura de câteva respiraţii adânci şi lente – sau măcar de energia lor, după cum o cer circumstanţele în care te afli!

FOLOSIND TEHNOLOGIA

Ar fi uşor să condamnăm tehnologia prezentă în viaţa noastră zilnică ca fiind subversivă faţă de scopurile şi obiectivele practicii zen. Dar aceasta nu este la bază o disciplină pentru cei care resping progresul. Addison se străduieşte să răspundă tuturor soneriilor, alarmelor şi telefoanelor care îi solicită atenţia. Asemenea notificări ar putea fi considerate invazive fată de conştienta noastră. Totuşi, abor- date din perspectiva practicii, cerinţele tehnologice pot fi reconsiderate drept invitaţii la o conştientizare atentă.

Pentru acest exerciţiu, alege un sunet obişnuit din viaţa ta (cum ar fi notificarea pentru mesaje sau melodia de apel) şi începe prin a răspunde după o pauză de măcar trei secunde, îngăduindu-ţi suficient timp să respiri complet înainte de a da curs alertei. Pe măsură ce un astfel de comportament se transformă într-o rutină, încearcă acelaşi lucru şi cu alte sunete sau semnale.

Pentru nivelul următor, înainte de a răspunde alertelor, încearcă să fii atent şi la corpul tău. Pe lângă pauza pentru respiraţie, opreşte-te puţin pentru a analiza punctele de tensiune din corp şi relaxează-le cu intenţie înainte de a te ocupa de cererea semnalată prin tonul de alertă.

Când acest tip de răspuns devine natural, fixează alarmele la intervale diferite doar cu scopul de a te provoca să adaugi puţină conştientizare în rutina ta zilnică.

FII ATENT LA CĂLĂTORIE

Atât pentru practicanţii începători, cât şi pentru cei experimentaţi, există tentaţia de a cădea în capcana dualistă de a împărţi viaţa în „practică” şi „orice altceva”. Putem privi existenţa ca pe un şir de experienţe, de angajamente şi de responsabilităţi care ne îndepărtează de fericire, dar cu momente scurte de bucurie în contrabalanţă. Totuşi, şcoala zen afirmă că viaţa – *toată* viaţa – face parte din acelaşi sistem comun şi continuu – şi anume, acela al realităţii. Practica ta zen este doar o modalitate de a aborda viaţa, care o iluminează ca atare, deschizând astfel o cale spre înţelegere şi integrare.

Maestrul zen Seung Sahn este celebru pentru afirmaţia sa că, relativ vorbind, „o situaţie bună este o situaţie rea, iar o situaţie rea este o situaţie bună”. Pentru acest exerci-

> >

ţiu, gândeşte-te la cuvintele lui Seung Sahn şi aminteşte-ţi o experienţă neplăcută, fie din trecutul recent, fie ceva ce te-a impresionat profund. Analizând această experienţă, gândeşte-te ce cauze şi condiţii au determinat-o. Ce alte aspecte diferite ar putea avea această situaţie? Dacă respectiva experienţă s-ar petrece astăzi, în ce mod ar putea fi accesibilă sau considerată ca făcând parte din practica ta zen?

în fond, trecutul nu poate fi schimbat. Dar percepţia noastră despre el este cu totul maleabilă. în timp ce analizezi situaţia aleasă, încearcă să-ţi ridici colţurile buzelor ca şi cum ai râde. Preschimbă suspinul sau regretul care s-ar putea ivi într-un zâmbet larg. Conectându-te la acest

moment, absoarbe pe deplin experienţa şi urmăreşte cum afectarea ta se transformă sau declanşează cu uşurinţă re-

> > > zistenta.

PARADOXUL CEL DE TOATE ZILELE
MERITUL ÎMPĂRATULUI WU

Acum 1.500 de ani, împăratul chinez Wu din Liang s-a convertit la budism şi a început în scurt timp să patroneze religia. După ce a construit nenumărate temple, a finanţat traducerea multor texte şi a susţinut material zeci de misionari, împăratul a vrut să-l cunoască pe Bodhidharma, maestru itinerant şi fondator al şcolii de budism zen, care recent ajunsese în China. La întâlnire, împăratul l-a întrebat pe călugăr: „Am făcut budismul religie naţională, am construit numeroase temple şi mănăstiri, am tradus multe scrieri şi am convertit [religios] milioane de oameni. Ce merit am obţinut astfel?" Bodhidharma i-a răspuns: „Niciunul, în mod special." împăratul s-a mirat: „Poate nu înţeleg pe deplin învăţăturile lui Buddha. Tu cum le interpretezi?" Bodhidharma i-a răspuns fără ezitare: „în vasta deşertăciune nu e nicio sfinţenie."

Nu uita că, de multe ori, punctul de început al unui paradox este consternarea. Aşa funcţionează paradoxurile în cadrul învăţăturilor şi al doctrinelor zen.

STABILIREA AŞTEPTĂRILOR

În etapele de început ale practicii zen, mulţi oameni au mari speranţe în legătură cu rezultatele eforturilor lor. îşi imaginează cum vor accede rapid la o stare transcendentală în care vieţile lor vor fi complet transformate, dar asemenea aşteptări măreţe se transformă în nişte mari dezamăgiri, în preocupările

spirituale, la fel ca în viaţă, în general, există puţine treceri rapide, iar transformarea existenţei este o ocupaţie pe care o ai pe viaţă. Dacă vrei să eviţi consternarea împăratului Wu, trebuie să îţi stabileşti aşteptările cu intenţie, în acord cu realitatea.

Pentru acest exerciţiu, alocă-ţi timp ca să răspunzi cu sinceritate următoarelor întrebări:

Ce sper să obţin prin practica zen?

Când sper să realizez ce-mi doresc?

Ce (sau pe cine) încerc să depăşesc?

în ce fel consider că un asemenea parcurs, chiar şi încununat de succes, îmi va influenţa viaţa?

Unii şi-ar putea pune aceste întrebări cu cartea de faţă în mână, într-o scurtă pauză contemplativă. Alţii vor vrea să stea într-un loc liniştit şi să abordeze întrebările una câte una, într-un moment când nu vor fi deranjaţi de nimeni. Ar putea fi util să ţii un jurnal legat de aceste întrebări, în loc să meditezi asupra lor, sau chiar să-ţi înregistrezi răspunsurile şi să le reasculţi după un timp. La fel ca în cazul tuturor exercitiilor, urmează-ti inima şi acordă o atentie deosebită acelor clipe miraculoase de disconfort ce ar putea apărea. Mai mereu există o semnificaţie în momentele din practica noastră care ni se par deranjante sau inutile.

O veche zicală înţeleaptă spune că „oriunde mergi, eşti acelaşi”. Devenind conştienţi de aşteptările iluzorii şi magice pe care le avem de la practica zen, putem realinia

acele speranţe la realitate, evitând astfel o mare dezamăgire. Poate chiar vom progresa în educaţia zen.

ALEGEREA UNUI SPAȚIU SPECIAL DE PRACTICA

Un spaţiu fizic dedicat practicii zen poate fi extrem de folositor. Cu toate că antrenamentul zen este în totalitate accesibil indiferent de condiţiile exterioare, un mediu extern potrivit poate favoriza acest parcurs, altfel anevoios.

Pentru acest exerciţiu, alege-ţi un spaţiu special de practică, fie că este vorba de o cameră, fie de un colţ sau chiar de o porţiune de birou. Cu timpul, spaţiile dedicate practicii pot fi o cale de a intra aproape imediat în starea mentală de concentrare, scutindu-te de încercarea de a accesa astfel de stări din locuri folosite pentru alte procese sau activităţi din viaţa ta. Deşi pare paradoxal să afirmi acest lucru într-un capitol care tratează folosirea practicii zen „oriunde”, să ai un loc sau chiar mai multe (acasă, la serviciu sau în altă parte) dedicate activităţii tale poate favoriza reapariţia stării de concentrare în momentele când viaţa te îndepărtează de la direcţia ta.

Pe lângă îngrijorările de ordin practic în legătură cu spaţiul fizic – un loc liniştit, confortabil şi intim ar fi util – ia în considerare şi ornamentarea acestuia cu câteva simboluri sau obiecte necesare practicii zen, precum o imagine a lui Buddha, un şirag de mărgele *mala, o* lumânare sau un beţişor parfumat (ă), o carte cu învăţături sau chiar o oglindă mică pentru a-ţi reaminti că fiecare pas pe acest drum reprezintă de fapt drumul însuşi, mai ales acest moment care se reflectă înapoi la

tine.

PRACTICA PENTRU ALȚII

Data viitoare când îţi mai taie cineva calea în trafic, se supără pe tine, îţi trimite un e-mail nepoliticos sau te claxonează nerăbdător, este momentul să pui în aplicare această practică.

1. Reaminteşte-ţi că în lumea pe care o împărţim, deseori dominată de haos şi lipsită de amabilitate, tu ai putea fi singurul exponent al conştientizării înrădăcinate în momentul prezent, al compasiunii şi al răbdării, pe care cealaltă persoană îl va întâlni în acea zi (sau chiar săptămână).

2. în loc să răspunzi cu aceeaşi monedă furiei sau impertinenţei lor, găseşte o modalitate de a reacţiona intenţionat cu multă căldură sau compasiune. Zâmbeşte-le prietenos sau salută-i, scuză-te pentru greşeala ta (recunoscută) sau doar lasă-i în pace dacă se comportă în mod deplasat.

DHARMA ORIUNDE: ZIARUL LUI SEUNG SAHN

Ani la rând, maestrul zen Seung Sahn şi-a instruit discipolii să acorde întreaga lor atenţie fiecărei sarcini pe rând. „Când mănânci micul-dejun”, obişnuia el să spună, „fă doar asta!”, într-o zi, un elev l-a găsit pe profesor citind ziarul în timp ce
lua micul-dejun compus din kimchi şi fulgi de ovăz. Studentul a exclamat: „Maestre! Ne-aţi învăţat mereu ca

atunci când mâncăm micul-dejun să facem doar acest lucru!” Izbucnind în hohote de râs, maestrul zen s-a uitat la discipolul său şi i-a explicat meticulos: „Da! Când luăm micul-dejun şi citim ziarul, doar luăm micul-dejun şi citim ziarul!”

MULTITASKINGUL SAU SARCINILE MULTIPLE

Cu toate că noţiunea generală de „multitasking” poate părea la început o anatemă pentru tradiţia zen, care este atât de des echivalată cu atentia şi cu asimilarea unidirecţională, a rezolva sarcini multiple simultan este o cerinţă incontestabilă a vieţii moderne şi nu numai. Fiind o necesitate naturală a vieţii, şi rezolvarea de sarcini multiple este adecvată pentru practica zen, deşi trebuie să menţionăm că, strict vorbind, oamenii nu fac acest lucru simultan, ci trec rapid de la o activitate la alta.

Pentru acest exerciţiu, alege o zi şi identifică intervalul mic de timp dintre activităţile şi sarcinile care par simultane şi în care te angajezi în timp ce îţi continui rutina obişnuită.

De exemplu:

Observă cum alternezi între ascultat, vorbit sau mers pe jos în timp ce porţi o conversaţie la telefon.

Remarcă schimbările de atenţie care se produc în timpul

unui drum obişnuit cu maşina, când concentrarea ta se mută de la drum la tabloul de bord şi la oglinda retrovizoare.

Constată cum îți muți atentia atunci când încerci să mă- nânci pe fugă sau în timp ce lucrezi la ceva. Dar când simţi gustul mâncării, când îţi verifici e-mailul sau te uiţi la semafor aşteptând schimbarea culorii?

Gândeşte-te la spaţiul liminal care leagă aceste activităţi şi la modalitatea prin care omitem acel moment de schimbare între sarcini, unind astfel acţiuni diferite într-un singur eveniment. Conştientizarea ne oferă posibilitatea intenţiei, iar conştientizarea intenţionată este calea practicii. în exerciţiile zen nimic nu trebuie omis, iar modurile cum operează mintea noastră trebuie explorate încontinuu, pentru a ne conduce spre o manifestare integrată a practicii ce continuă să se adâncească.

TRATEAZĂ-TE PE TINE [ŞI PE ALŢII) CU BLÂNDEŢE

în povestea de la pagina 82, maestrul zen Seung Sahn a fost confruntat, în timp ce lua micul-dejun, de unul dintre elevii lui pentru că părea să se afle în contradicţie cu propriile învăţături.

Deşi maestrul l-a făcut repede pe student să vadă tabloul complet al unei existenţe trezite, e uşor să-l înţelegem pe discipolul care a încercat să aplice cu hotărâre învăţăturile pe care le primise. Viaţa este

formată, totuşi, mai mult din excepţii decât din reguli şi cu mai multe nuanţe de gri decât combinaţii de alb-negru. Să cultivi gentileţea faţă de tine şi faţă de ceilalţi în loc să cauţi greşeli este o condiţie necesară pentru a merge mult timp pe calea zen. Acest exerciţiu te va ajuta să dezvolţi blândeţea de care ai nevoie.

1. Cu ochii minţii, imaginează-ţi pe cineva (chiar şi pe tine) faţă de care ai numai gânduri bune.

2. Vizualizează-l câteva clipe şi simte gama de emoţii şi de senzaţii pe care ţi le provoacă.

3. Inspiră şi expiră adânc, la fiecare respiraţie dorindu-ţi ca această persoană să fie fericită, sănătoasă şi foarte mulţumită.

4. Continuând să respiri adânc, îndreaptă-ţi atenţia spre o persoană care îţi provoacă sentimente mai puţin plăcute şi fa din nou acest exerciţiu.

5. Repetă paşii, trecând în ordine de la o persoană complet neutră la una uşor negativă şi, într-un final, la cineva faţă de care ai sentimente aproape sau complet negative.

6. Repetă exerciţiul pentru ultima oară, direcţionându-ţi atentia acum către toate flintele din univers.

în mod tradiţional, această practică se numeşte *metta* sau practica *bunătăţii iubitoare.* Cu timpul, vei putea scurta procesul şi îl vei putea aplica imediat şi în cazul persoanelor dificile, în timp ce îţi vei îmbuna dispoziţia faţă de ceilalţi însoţitori de drum pe calea umanităţii.

PRIETENIA SPIRITUALA

Odată, Buddha şi însoţitorul său, Ananda, mergeau pe o cărare, când Ananda i-a spus lui Buddha că a înţeles că prietenia spirituală reprezintă cel puţin jumătate din calea spirituală. Buddha s-a oprit, apoi l-a corectat pe Ananda, spunându-i: „Ananda, nu spune asta. Prietenia spirituală reprezintă întreaga cale.”

în general, spiritualitatea şi practica zen sunt demersuri profund personale, pe care nimeni nu le poate întreprinde în locul tău. Dar la fel de adevărat este şi faptul că practica zen e cel mai bine însuşită prin intermediul unei prietenii spirituale: sprijinul şi sfatul colegilor, precum şi ale celor mai în vârstă care îţi pot înţelege provocările şi succesele. Astfel au apărut maeştrii şi centrele de practică, care ne îndeamnă să ieşim din zona de confort, dacă nu în sens fizic, măcar din limitările propriilor noastre vieţi interioare şi solitare.

Pentru acest exerciţiu, întreabă-te:

Ce pot câştiga dintr-o prietenie sau dintr-o legătură spirituală cu o altă persoană?

în ce aspecte ale practicii mele simt că am nevoie de ajutor, de îndrumare sau chiar de provocare?

Ar fi mai util dacă mi-aş crea o legătură cu un profesor, cu un mentor sau cu un coleg?

Aş prefera să ne lege lucruri obişnuite laice sau o mentali-

tate spirituală comună?

Analizează răspunsurile la aceste întrebări, precum şi orice rezistenţă care apare, apoi caută oportunităţi online sau faţă în faţă de a intra în legătură în mod constant cu alţi practicanţi, ca să te bucuri astfel de satisfacţiile şi de provocările unei comunităţi ce manifestă intenţie.

DE RETIHUT

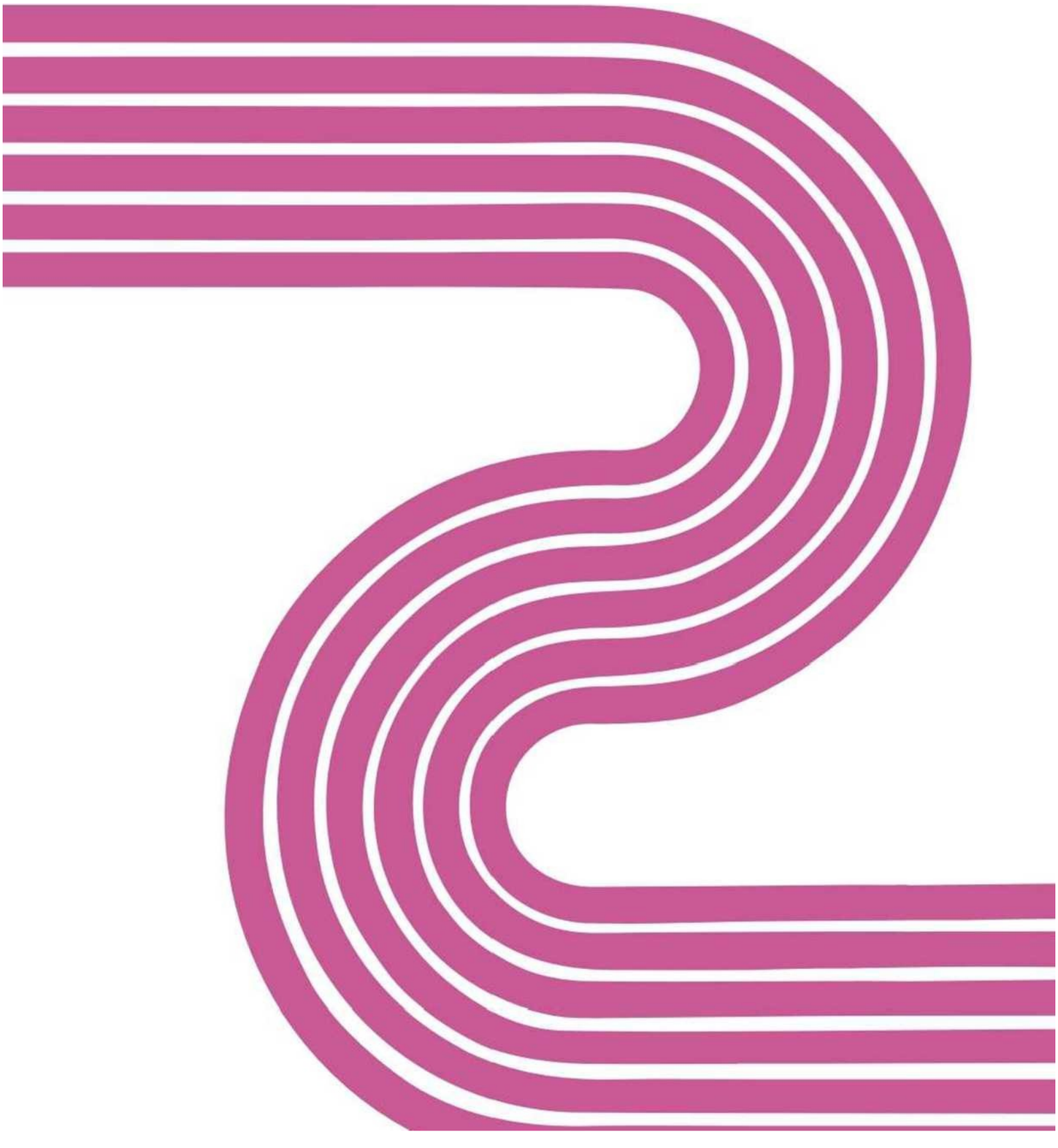
Agitaţia vieţii moderne poate fi complet integrată într-o viaţă cu practică zen. Antrenamentele sunt aplicabile şi accesibile vieţilor noastre, fără excepţie.

Un obiect precum nişte mărgele *mala* sau ceva vestimentar ne reaminteşte să nu omitem pe parcursul zilei practica zen.

Zenul nu se află în opoziţie cu tehnologia modernă. Alarmele şi notificările care ne întrerup atenţia pot fi, de asemenea, nişte semnale pentru a ne face să devenim mai constienti.

Un spaţiu dedicat practicii ne poate ajuta să accesăm rapid o stare mentală de concentrare.

Bunătatea şi blândeţea fată de tine şi fată de ceilalţi sunt esenţiale pentru a merge pe calea zen.



FERICIREA ZEN LA SERVICIU

O sesiune de practică pe care o urmezi dimineaţa te va pregăti pentru o zi în care să te concentrezi pe conştientizarea atentă. Dar, aşa cum luarea micului-dejun nu presupune că poţi sări peste prânz, nici exerciţiul matinal nu înseamnă că nu mai e nevoie să te antrenezi peste zi. în acest capitol, ne vom concentra pe crearea unui ritm, pentru a menţine antrenamentele chiar şi atunci când programul tău este presărat cu distrageri, diverse responsabilităţi şi mult stres. Poate fi dificil să integrăm practica zen în zilele noastre de lucru cele mai aglomerate, dar astfel vom obţine conştientizarea ce conduce la apariţia fericirii în vieţile noastre.

Jason: O zi mult prea obişnuită la serviciu

Lui Jason îi plăceau jobul pe care îl avea şi oamenii cu care lucra. Era bine plătit, primea suficiente beneficii şi

nu trebuia să muncească şi în weekenduri. Una peste alta, locul acesta de muncă era un lucru bun pentru el. Totuşi, Jason se simţea puţin nelinişstit, de parcă ar fi trebuit să facă mai mult cu viaţa lui. într-o dimineaţă, a descoperit că visa cu ochii deschişi că era în altă parte, uitându-se în gol la telefon, la imaginile de pe reţelele sociale. Dându-şi seama că ziua a trecut mai repede decât credea, Jason a refuzat o invitaţie la prânz ca să nu rămână în urmă cu sarcinile de dimineaţă.

După vreo oră, venise timpul pentru şedinţa de după-amiază. S-a văicărit puţin că întâlnirea ar fi putut fi rezolvată printr-un e-mail – ba chiar şi aşa, e-mailul ar fi putut fi evitat dacă superiorii săi ar fi citit rapoartele primite. Jason nu ar fi putut spune exact că multitudinea de *ar fi putut, ar fi trebuit* şi *ar fi fost* de care se lovea frecvent era chiar o corvoadă. Dar nici nu se simţea productiv. Sau, mult mai important, satisfăcut. Târându-se până în sala de conferinţe, Jason s-a implicat în şedinţă la fel ca toţi ceilalţi, urmărind cu coada ochiului ceasul până la o oră acceptabilă de plecare.

înainte să se facă seară şi să vină timpul să meargă acasă, Jason a ajuns deja să se simtă obosit. în drumul de la birou spre locuinţa personală, a hotărât să se oprească undeva şi să ia nişte mâncare dintr-un fast-food, pentru a-şi putea petrece restul serii relaxându-se, fără să mai fie nevoie să gătească el singur şi apoi să spele vasele. Următoarea dimineaţă avea să vină repede şi nu era una de sâmbătă.

CREAREA UNUI RITM INTENȚIONAT DE VIAȚĂ

Nu prea are rost să stabileşti nişte parametri pentru practica ta, dacă îi aplici doar într-un mic interval din zi sau dacă ritmul lor nu se potriveşte cu modul în care îţi tratezi restul vieţii. Practicile matinale din al treilea capitol reprezintă ocazii minunate pentru a pune bazele unei existenţe zen. Dar este nevoie şi de atenţie pentru a stabili atingerea unor anumite puncte pe parcursul unei zile.

La prima vedere, instituirea cu intenţie a unui ritm zilnic presărat cu momente zen poate părea o recomandare destul de vagă. Iată câteva sfaturi care să te ajute să începi să faci acest lucru.

Supraveghează-ţi programul. Calculează timpul disponibil pentru sarcinile unei zile obişnuite de muncă (poate fi vorba şi despre o zi de sâmbătă ori despre altă zi încărcată). Pentru îndeplinirea cu intenţie a fiecărei sarcini sau responsabilităţi alocă un segment de timp rezonabil – douăzeci, treizeci sau chiar patruzeci de minute. Apoi, programează o pauză, fie că este vorba despre un moment scurt, despre câteva minute sau despre oricât este necesar, înainte să treci la o sarcină nouă sau să te întorci la cea anterioară.

Alocă timp de practică în pauze. Pauzele sunt un moment perfect într-o zi aglomerată pentru a apela la practica zen. Gândeşte-te cât timp ai şi foloseşte-l pentru una dintre practicile descrise în această carte: respiră adânc cu intenţie, plimbă-te sau întinde-te puţin

conştientizând mişcarea pe care o faci, gândeşte-te la un *mondo* sau la un paradox ori foloseşte o mantră de curăţare pentru înlăturarea tiparelor de gândire care induc stresul.

Ţine-te de plan. Chiar şi pentru cei avansaţi, esenţa acestei practici este să găsească o formă şi un ritm şi să se ţină de ele. Decât să faci o estimare mentală a eventualelor momente zen zilnice, mai bine notează-ţi undeva programul tău. Urmează punctele din orar de parcă ar fi clopotele şi tobele dintr-un templu zen, care îţi îndrumă atenţia spre conştientizarea întregii experienţe. (Şi nu uita să fii blând cu tine în zilele când nu răspunzi la apel).

MODELÂNDU-ŢI GÂNDIREA CU AJUTORUL CUVINTELOR

în povestirea de la începutul acestui capitol, l-am cunoscut pe Jason, care era oarecum nemulţumit că trebuie să participe la o şedinţă ce „ar fi putut” sau poate chiar „ar fi trebuit” să fie înlocuită de un e-mail. Totuşi, realitatea este că nu s-a întâmplat aşa. Şedinţa fusese convocată, iar singurele opţiuni ale lui Jason erau de a participa sau nu la ea şi de a accepta consecinţele deciziei lui. Aceasta este o bună ocazie să ne amintim că viata trăită conştient şi marcată de fericire

nu există într-o realitate distantă, îndepărtată, care „ar fi putut fi”. Se întâmplă chiar în acest moment, singurul adăpost adevărat la care are acces fiecare dintre noi. Nu ne putem întoarce în timp ca să facem schimbări ce ar

îmbunătăţi situaţia şi nici nu putem înainta rapid către un viitor imaginar în care toate problemele noastre vor fi fost rezolvate.

Regândirea modului în care abordăm viaţa ne ajută să înţelegem acest lucru. O modalitate de a face asta este să punem în acord ceea ce ne spunem nouă înşine cu aspiraţiile pe care le nutrim pentru parcursul nostru zen. Pentru acest exerciţiu, încearcă să elimini din vocabular pentru o perioadă cuvinte precum *ar fi putut, ar fi trebuit* şi *ar fi avut.* Observă momentul când ele apar în mintea ta sau îţi stau pe limbă şi corectează-te pe loc. Afirmă pur şi simplu că ceea ce s-a petrecut sau se petrece este singura realitate, apelând la enunţuri precum „Această întâlnire se întâmplă chiar acum.”, „Copilul meu a uitat să-şi ia sendvişul la şcoală.”, „Am uitat unde am pus cheile de la maşină.” Foloseşte-ţi facultăţile mintale în deplinătatea experienţei actuale în loc să iroseşti energie pe o realitate imaginată sau chiar reimaginată.

IMPLICĂ-TE ÎN CEVA NEPLĂCUT

Odihna şi relaxarea corespunzătoare sunt o parte esenţială a unei vieţi fericite, dar este important să analizăm în ce forme specifice de odihnă şi relaxare avem tendinţa de a ne implica. Din perspectiva zen, derivarea plăcerii, ba chiar a odihnei, din procese obişnuite ale vieţii reprezintă o caracteristică a oamenilor treziţi spiritual. Atunci când aplicăm puterea purificatoare a atenţiei concentrate chiar şi celor mai banale activităţi, observăm mereu că sarcinile de rutină şi corvoadele pot fl îndeplinite ca şi cum ar fi speciale şi plăcute.

Zenul ne cere să fim în contact profund cu cotidianul şi, mai mult de atât, să ne implicăm intens. încercaţi acest lucru prin exerciţiul următor.

Alege ceva neplăcut. Ce activităţi zilnice sau responsabilităţi ţi se par o corvoadă, le eviţi sau le faci de mântuială doar ca să scapi de ele? Spălatul vaselor? Schimbarea nisipului din litiera pisicii? Curăţenia cu aspiratorul? Alege una pentru a exersa.

Implică-te. Dedică suficient timp în fiecare zi pentru a termina cu atenţie sarcina respectivă. în timp ce o îndeplineşti, fii atent la ce vezi, auzi, simţi şi miroşi (şi, acolo unde este relevant, la ce gust are). Pune-ţi întrebări despre aceste lucruri. Cum poţi găsi bucurie şi împlinire în realizarea fiecărei etape din această sarcină care ar fi putut trece neobservată?

Insistă. Nu găseşti deloc plăcere sau relaxare în această sarcină? Nu te lăsa, îndeplineşte-o de fiecare dată cu mai multă intenţie până când rezistenţa ta începe să cedeze. Când obligaţia de a o realiza nu mai atrage după sine şi evitarea, ci se simte ca o invitaţie, aplică această practică altei experienţe banale.

EXERSAREA UNUI PARADOX: SPALĂ-TI CASTRONUL [9]

Odată, un tânăr călugăr l-a abordat pe maestrul zen Zhaozhou şi i-a spus:

— Abia am intrat în mănăstire. Te rog, instruieşte-mă!

Zhaozhou i-a răspuns:

— Ai luat micul-dejun?

— Da, a replicat călugărul.

— Atunci spală-ţi castronul, i-a spus Zhaozhou.

Auzind aceasta, tânărul călugăr a întrezărit imediat starea de trezire.

GANDESTE-TE LA ARMONIE

Sfatul înţelept al maestrului Zhaozhou dat noului său ucenic era că, odată masa încheiată, ar trebui să-şi spele castronul. Grija faţă de responsabilităţi, pe măsură ce ele apar, şi descoperirea lacunelor cognitive care ne conduc spre evitarea îndatoririlor reprezintă nişte componente esenţiale ale unei vieţi trăite în concordantă cu realitatea.

Pentru acest exerciţiu, întreabă-te:

în ce domeniu sau activitate nu sunt în concordantă cu necesităţile vieţii cotidiene? Poate nu umplu cafetiera din birou după ce o folosesc sau las vasele nespălate în chiuvetă după masă, în loc să le curăţ pe loc?

Ce poveste îmi spun de asociez această activitate cu ceva foarte neplăcut? Oare povestea mea despre această experienţă sau sarcină mă stresează mai mult decât îndeplinirea ei?

Alege una dintre sarcinile pe care le-ai identificat pentru a te concentra asupra ei zilnic, timp de o săptămână, îndeplineşte pur şi simplu sarcina respectivă la momentul ei potrivit, iar în acest timp observă-ţi dialogul interior. Cum e înfăţişată experienţa ta?

„DU-TE SĂ BEI CEAI!"

Cultura ceaiului şi savurarea acestuia sunt profund legate de istoria, mitologia şi practica zen. De fapt, în cercurile pasionaţilor de zen şi de ceai, o poveste populară atribuie apariţia primelor plante de ceai din pleoapele maestrului fondator al tradiţiei (înţeleptul Bodhidharma, pe care l-am întâlnit în primul capitol al cărţii), după ce acesta le-a aruncat pentru a-şi continua cercetarea asupra naturii minţii şi fiinţei în meditaţie. Drept urmare, nu e nevoie ca şi noi să recurgem la autoflagelare, după cum se spune că ar fi făcut Bodhidharma. Profitând de rezultatele acţiunii lui, noi putem să ne bucurăm de ceai (cofeinizat, dacă dorim) pentru a ne ajuta să rămânem concentraţi pe practica noastră.

„Du-te să bei ceai!” este o frază des întâlnită în unele şcoli zen, în practica paradoxului efectuată cu un maestru spiritual. Astfel, elevilor sârguincioşi li se sugerează că înţelegerea unui paradox sau chiar a unei dileme de viaţă nu este suficientă. Consider-o ca pe o invitaţie făcută unui discipol de a se retrage în camera sa pentru a continua cercetarea proactivă a chestiunii respective.

Pentru acest exerciţiu, alocă-ţi cinci sau zece minute ca să-ţi pregăteşti atent o cană de ceai, atunci când te simţi obosit din cauza sarcinilor de peste zi. Observă calităţile apei pe măsură ce îţi încălzeşte cana şi scoate aburi; remarcă aroma şi culoarea create prin înmuierea ceaiului. Lasă-l să infuzeze un timp suficient, încercând să-ţi perfecţionezi arta de a pregăti un ceai nici prea concentrat, dar nici prea slab.

Pe măsură ce acest ceai atinge temperatura potrivită, soarbe-l conştient, atent la toate senzaţiile: căldura, textura şi aroma lui. Concentrându-te doar pe experienţa preparării şi a consumării ceaiului, rămâi implicat în practica conştientizării intenţionate şi îţi oferi un răgaz de la orice sarcină specifică. După o pauză de ceai, te poţi reapuca de lucru cu forţe proaspete.

IN CAUTAREA PRODUCTIVITĂŢII PERPETUE

Punctul esenţial al acestui exerciţiu de meditaţie este de a-ţi analiza propriile valori cu privire la muncă şi productivitate, dar şi raţiunea de a căuta practici precum tradiţia zen.

întreabă-te:

Ce m-a determinat să caut fericirea în afara experienţei mele prezente?

Ce factori par să împiedice împlinirea bunăstării mele?

Mă aştept ca bucuria să se manifeste în viaţa mea doar cu o mică schimbare de perspectivă sau există şi alţi factori externi şi diverse nevoi în viata mea care trebuie să se

, > schimbe?

Dacă nu ar exista nimeni să-mi judece cuvintele, ce aş avea de spus despre cererile şi condiţiile actuale din viaţa mea profesională?

Poate că uneori este un lucru bun ca la început să practicăm zenul pentru a ne trata disconfortul legat de condiţia umană, dar rareori este şi suficient pentru a

produce o schimbare semnificativă. Fericirea şi bucuria pe care le oferă practica zen nu se descoperă doar prin adăugarea unor antrenamente, exerciţii şi perspective în viaţa ta, ci prin de- construcţia şi analiza întregii tale vieţi – nimic nu poate fi omis. în acelaşi timp, există puţine limite, sau deloc, în ceea ce priveşte gama de manifestări şi de activităţi posibile pentru un practicant zen, prin comparaţie cu orice alt tip de

persoană. în procesul examinării holistice a experienţelor tale (numit şi conştientizare) şi, prin urmare, a acceptării experienţelor şi a adoptării comportamentului corespun- zător (care uneori necesită schimbarea proactivă a condiţiilor), onestitatea şi integritatea sunt esenţiale pentru fiecare manifestare a unei vieţi care încurajează practicile zen integrate şi deci eficiente.

DHARMA PENTRU SERVICIU: O ZI FĂRĂ MUNCĂ

Maestrul zen Baizhang Huaihai din timpul dinastiei Tang era un profesor foarte apreciat, având mulţi discipoli. Cu toate acestea, Baizhang nu s-a izolat într-o chilie, în complexul monastic. Ba chiar muncea în fiecare zi, alături de elevii săi, la întreţinerea aşezământului şi la buna desfăşurare a activi- , , ,

tăţilor din mănăstire. Pe măsură ce se apropia de 90 de ani, elevii au început să-şi facă griji pentru sănătatea lui. într-o dimineaţă, i-au ascuns uneltele, sperând să-l determine să se menajeze mai mult. După ce şi le-a

căutat în zadar, bătrânul maestru s-a retras, refuzând să mai mănânce. „O zi fără muncă e o zi fără mâncare.”, a spus el. A respins hrana şi a repetat aceleaşi cuvinte zi de zi până când discipolii săi au fost nevoiţi să-i returneze uneltele de lucru. Apoi, Baizhang a început din nou să mănânce împreună cu ceilalţi călugări după ce şi-a reluat munca zilnică.

SONDAREA AŞTEPTĂRILOR

În povestirea vieţii maestrului zen Baizhang nu găsim niciun gând de retragere, nicio preocupare pentru zile libere sau vacanţe şi cu siguranţă nicio dovadă că s-ar considera mai presus de vreo sarcină. Ce lecţie! Prin contrast, cât de des nu lucrăm noi gândindu-ne la ziua îndepărtată când vom putea să renunţăm la îndatoririle zilnice şi ne vom petrece anii rămaşi în bunăstarea acumulată şi amânată?

Putem privi cu uşurinţă exemplul lui Baizhang drept o aplecare spre productivitate constantă, dar de fapt el ne invită să medităm asupra implicării, a menţinerii şi a integrării întregii experienţe de viaţă.

Pentru acest exerciţiu, sondează-ţi aşteptările ca să identifici spre ce orizonturi te îndrepţi în ceea ce priveşte munca. Te afli în aşteptarea unei experienţe îndepărtate care într-un fel va aduce brusc bucurie în viaţa ta, fie că este vorba despre un weekend prelungit sau despre o pensionare în toată regula?

întreabă-te:

Recompensele pentru care muncesc au un potenţial real sau sunt doar nişte poveşti care mă menţin motivat?

De ce am nevoie de o astfel de motivare? Ce trebuie să se schimbe în experienţa mea actuală ca să înţeleg că viaţa merită trăită în prezent?

Este posibil să fie nevoie de o schimbare concretă – poate că lucrezi prea multe ore sau ţi-ai ales greşit meseria ori jobul. însă, de multe ori, doar o schimbare de percepţie aduce conexiunea cu acest aspect al vieţii tale. în orice caz, în practica zen este aproape întotdeauna vorba despre conştientizare. Aceeaşi perspectivă care încadrează o asemenea autoevaluare ca fiind o practică zen poate transforma experienţa ta actuală dintr-o viaţă incompletă într-o viaţă integrată.

MEDITAŢIA ÎN MERS

Meditaţia în mers poate să aline disconfortul real de a petrece intervale de timp în concentrare şi nemişcat. Zenul nu caută să cultive disconfortul. Mai degrabă, suntem mereu preocupaţi de conştientizare, de acceptare şi de armonie – răspunzând realităţii în moduri pline de înţeles şi practice.

De obicei, într-un mediu clasic de antrenament zen, perioadele de meditaţie în şezut sunt alternate cu cele de me- ditatie în mers. Aceasta din urmă este o modalitate de a ex- tinde procesul de meditaţie în timp ce acorzi atenţie nevoilor reale ale corpului, printre care se numără şi

mişcarea.

Unele şcoli zen practică meditaţia în mers cu mişcări lente, sistematizate sau alternează mersul încet cu alergarea uşoară. Alte şcoli, precum cea a maestrului Thich Nhat Hanh, practică o meditaţie în mers foarte informală, în natură, care pune accentul pe asimilarea conştientă a experienţei participării intuitive a corpului la realitate. Acea metodă este, probabil, opţiunea cel mai bine transmisă sub formă de carte.

La intervale regulate, ia-ţi cinci sau zece minute pentru plimbare. Poţi să te gândeşti la ale tale sau să-ţi limpezeşti mintea absorbind imaginile, sunetele şi senzaţiile pe care le întâlneşti. în acest timp, fii atent cum reacţionează mintea ta când renunţi la contemplarea sedentară şi/sau la exigenţele impuse deseori asupra corpului de o zi de muncă.

MEDITAŢIA ÎN GÂND

Realitatea este că tradiţia zen conţine, de fapt, o gamă infinită de practici posibile. Gândirea (o practică probabil descrisă mai bine prin contemplare) are un loc foarte important în antrenamentul zen, atât timp cât este implicată ca un proces experimental (contemplarea nu ar trebui să submineze mintea de începător).

Putem aduce orice în cadrul *zazen* (meditaţia în şezut) şi îl putem trata drept o practică în concordanţă cu principiile zen. Pentru exerciţiul de faţă, alege-ţi un studiu de caz, un paradox, o poveste sau orice alt exerciţiu meditativ din această carte – sau chiar o problemă de

viaţă, sau o emoţie brută – şi analizează acest lucru în timpul meditaţiei în şezut.

Nu uita că pe parcursul unui astfel de antrenament poţi aborda orice ţi se pare demn de întreaga ta atenţie.

întreabă-te:

Prin ce se deosebeşte gândirea conştientă de experienţa conştientă?

Ce aş putea evita respectând liniştea şi spaţiul mai presus de cunoaşterea mea nativă?

Aş putea transforma nişte sarcini dificile în experienţe accesibile dacă le-aş muta din domeniul aglomerat şi banal al vieţii în cel tot mai conturat al practicării meditaţiei?

DE REŢINUI

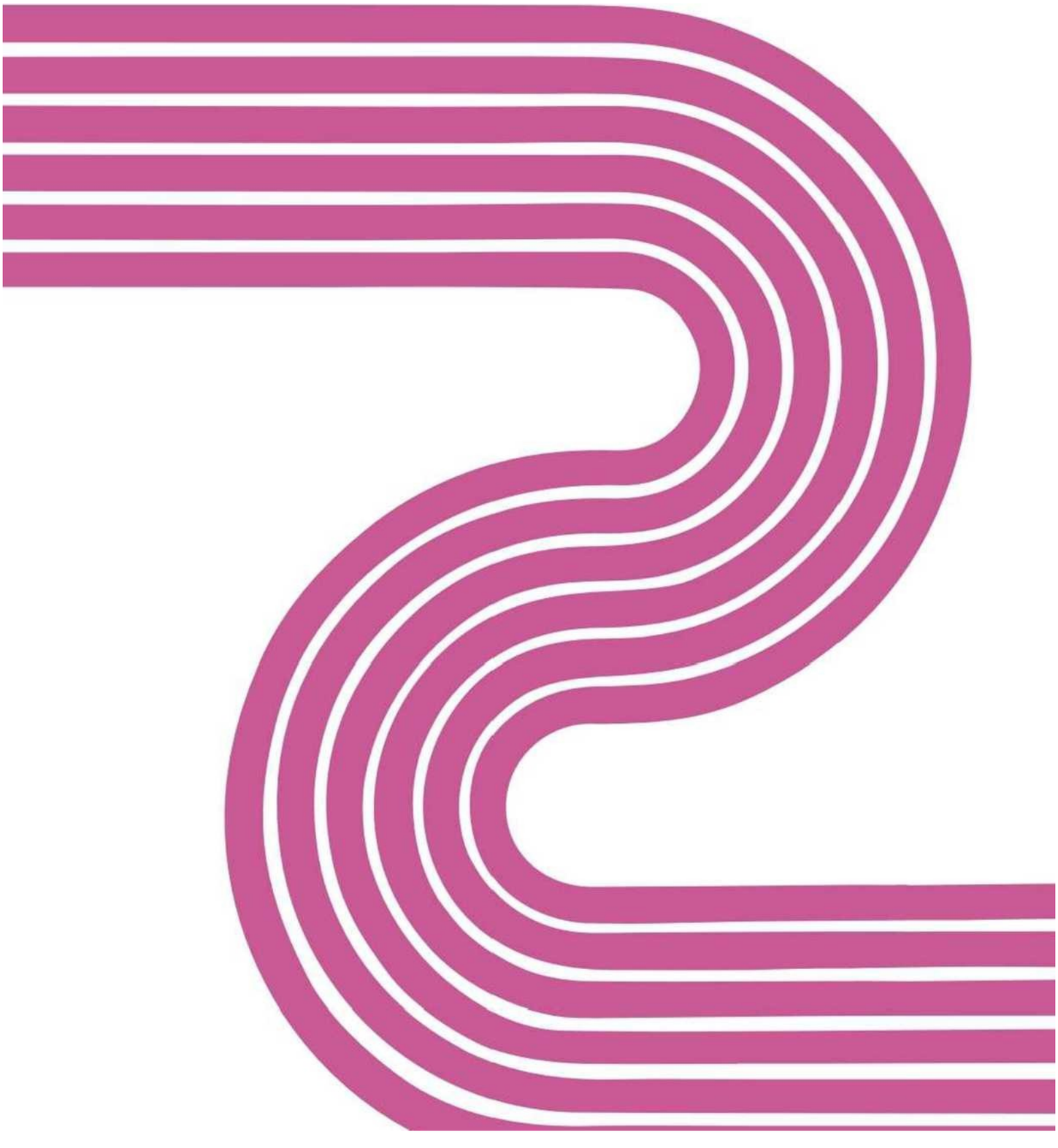
Poţi apela la practica zen în timpul zilei stabilind un program cu momente care să te readucă la starea de conştientă atentă.

Formulări precum *ar fi putut* şi *ar fi trebuit* ne distrag de la realitatea momentului prezent unde se petrece, de fapt, viaţa.

Sarcinile zilnice pe care le evităm pot deveni o sursă de plăcere şi de relaxare dacă analizăm motivele pentru care obişnuim să le ocolim.

Zenul ne îndeamnă să ne examinăm toată viaţa, inclusiv valorile legate de muncă, de productivitate şi de recompensele care ne motivează.

Gândirea face parte din practica zen deoarece este o parte a vieţii noastre. Putem folosi meditaţia pentru a cerceta orice lucru demn de atentia noastră.



CAPITOLUL 6

FERICIREA ZEN SEARA

în acest capitol, vom analiza ce presupune o seară tipică şi vom învăţa să o abordăm în mod zen, aplicând programului tău nocturn spiritul conştientizării şi al practicii intenţionate. Activităţile obişnuite precum drumul spre casă, luarea cinei, diversele treburi casnice, apoi, în sfârşit, odihna şi relaxarea înainte de a merge la culcare pot fi privite ca fiind mecanice, plictisitoare şi obositoare. Totuşi, rutina ta de seară poate fi cultivată şi sub forma unor procese de conştientizare. Citeşte mai departe. încercăm să provocăm o reexaminare holistică a unei seri obişnuite.

>

Amari: O seară mult prea tipică

Pentru Amari fusese o zi lungă de lucru, prelungită şi mai mult de superiorul lui care în ultimul moment solicitase o şedinţă, întâlnirea nu fusese una neplăcută; de fapt, nu avea prea multă influenţă asupra vieţii de zi cu zi a lui Amari, mai ales asupra orelor pe care le petrecea în afara zidurilor biroului său. însă traficul de la ora de vârf de mai târziu urma să fie mai rău decât cel cu care era obişnuit Amari, dar oricum niciodată nu era prea bine în privinţa acestui aspect şi el nu avea nimic special plănuit pentru acea seară. Una peste alta, prelungirea programului de lucru însemna că îi mai rămânea puţin timp până la următoarea zi de muncă.

Drumul lui Amari spre casă a fost lung, după cum se şi aştepta. Nu s-a petrecut nimic remarcabil, iar naveta a fost obositoare. Se gândea să iasă de pe autostradă ca să cineze undeva repede, dar nimic din traficul acelei seri nu l-a ajutat. Aşa că şi-a continuat drumul. Când în sfârşit şi-a parcat maşina în garaj, Amari a stat în linişte câteva secunde, relaxându-se înainte să se îndrepte spre apartamentul său. Lui Amari îi plăcea slujba pe care o avea, dar uneori şi-ar fi dorit să facă şi altceva în viaţă, nu doar să muncească aşteptând venirea weekendurilor.

Când a deschis uşa apartamentului, Amari a fost întâmpinat de pisica lui, care voia mai mult atenţie decât afecţiune. Doar era ora cinei. „Aşteaptă un minut, doar un minut”, i-a spus Amari în timp ce-şi agăţa haina în cuier. „Stai să pun rufele la uscat mai întâi, apoi o să-ţi dau să mănânci.” După ce a mutat hainele din maşina de spălat

în uscător, Amari a deschis o conservă pentru pisici, dorindu-şi ca şi masa lui să fie la fel de uşor de pregătit. în scurt timp, Amari se îndrepta cu farfuria de mâncare spre sufragerie ca să se uite la cel mai recent episod din

serialul lui preferat. După vreo oră, timp în care a şi adormit, Amari s-a trezit. A închis televizorul, a spălat vasele şi s-a îndreptat spre dormitor, ajungând cumva să fie treaz din nou.

SERVICIUL CA VIAȚĂ

Pe măsură ce societatea în care trăim a evoluat, munca s-a îndepărtat tot mai mult de procesele directe ale vieţii. Pentru mulţi dintre noi, eforturile zilnice de la locul de muncă par deconectate de satisfacerea imediată a oricărei nevoi reale şi sunt copleşite de griji legate de salariu, asigurările de sănătate sau planurile de pensionare. Este esenţial să ne reconectăm viaţa la activitatea pe care o facem, pentru a depăşi mentalitatea de „muncă în schimbul weekendului”, observată în povestea lui Amari.

Nu e nevoie ca practica reconectării vieţilor noastre la job să fie un mare experiment filozofic. Este vorba doar de a ne concentra în totalitate pe momentul prezent, conectându-ne minţile şi corpurile pentru a ne îndeplini sarcinile şi responsabilităţile, în loc să ne separăm gândurile şi acţiunile într-o relaţie incoerentă de tip păpuşă – păpuşar.

Pentru acest exerciţiu, întreabă-te mental pe parcursul zilei: Mi se întâmplă să visez cu ochii deschişi în timp ce-mi îndeplinesc sarcinile de moment? Mă închipui ca fiind în altă parte sau făcând altceva decât ceea ce am de rezolvat acum?

Când întrebările tale declanşează o astfel de stare de spirit, foloseşte

această tehnică, în timp, antrenamentul îţi va crea obiceiul de a fi prezent şi atent.

1. **Conectează-te** cu respiraţia ta. Opreşte-te pentru a respira cu intenţie în tot corpul.
2. **Simte** atracţia gravitaţională, plasându-ţi corpul în acest moment şi în acest spaţiu.
3. **Investeşte** controlul disponibil în libertatea de a-ţi alege starea de spirit. Implică-te în sarcina respectivă, concentrându-te pe ce faci acum şi aici.
4. **întoarce-te** la momentul prezent ori de câte ori te îndepărtezi de el, direcţionându-ţi atenţia către respiraţie, corp şi, în cele din urmă, spre intenţie.

CONDUSUL SI PRACTICA BUNĂTĂŢII IUBITOARE

Tehnologia modernă uşurează parcurgerea unor distanţe care ar fi insurmontabile dacă ar trebui traversate pe jos. Pe măsură ce capacităţile noastre tehnologice au crescut, la fel s-a întâmplat şi cu ambiţiile personale. Acum, oamenii călătoresc zilnic mai mult decât au făcut-o vreodată în istorie. Traficul bară la bară, şoferii neatenţi din cauza folosirii telefoanelor şi manierele proaste la volan reprezintă suficiente motive pentru a pune la încercare chiar şi răbdarea unui maestru zen. Dar asemenea teste sunt o ocazie reală de a urma practica zen.

Momentul prezent defineşte toată realitatea noastră. Să ne dorim să treacă înseamnă să vrem ca viata noastră să se scurgă mai repede. Drumurile zilnice, mai ales cele spre casă, sunt pline de momente care ne testează răbdarea, amabilitatea şi empatia. Aşadar, ne oferă o ocazie de a cultiva aceste calităţi, dacă suntem capabili să întâmpinăm astfel de încercări cu intenţie.

Pentru acest exerciţiu, impune-ţi să fii plin de bunătate iubitoare pentru orice şofer, maşină, pasager din tren sau din autobuz care îţi provoacă nelinişte, frustrare sau furie în timp ce îţi faci treburile sau te îndrepţi spre locul de muncă. Gândeşte-te că nu cunoşti experienţa prin care trece cealaltă persoană şi formulează limpede – în minte sau cu voce tare, în funcţie de situaţie – o dorinţă aspiraţională pentru ca ea să fie în siguranţă, fericită şi bine. Permite furiei şi frustrării să se dizolve la lumina empatiei intenţionate şi a grijii reale pentru fiinţele cu care împărţi drumul.

CORVEZILE CA PRACTICĂ

Fericirea poate fi găsită doar în momentul prezent, nu într-o existenţă îndepărtată în care vom duce o viaţă plină de relaxare. Dar e uşor să te simţi copleşit sau fără chef când înfrunţi treburile mărunte şi sarcinile majore impuse de vieţile noastre casnice de zi cu zi. Acest fel de frustrare necesită o reimaginare a aşteptărilor personale de la viaţă. Singurul mod de a da un sens vieţii este să-l derivăm din experienţa prezentă, chiar şi atunci când include o sarcină care nu ne încântă.

Pentru acest exerciţiu, începe prin a face o listă cu res-

ponsabilităţile casnice săptămânale pe care trebuie să le

PARADOXUL DE SEARĂ: CINA LUI DESHAN

Deshan, maestrul Sutrei Diamantului, a călătorit odată în sudul Chinei pentru a studia pretenţiile unor călugări zen despre care se spunea că susţineau că au atins iluminarea doar prin meditaţie, fără a se baza pe textele sacre. Pornind la drum ca să-i aducă pe calea cea bună, Deshan s-a oprit la mijlocul călătoriei sale ca să ia cina. Salutând-o pe bătrâna care îl servea, Deshan i-a explicat misiunea sa. Hangiţa i-a răspuns: „Ce minunat! Am o întrebare pentru tine, fiindcă eşti atât de înţelept.” Deshan i-a spus: „întreabă-mă orice.”, iar femeia a continuat: „Textul Sutrei Diamantului spune că mintea trecută nu poate fi atinsă deoarece a trecut deja, mintea prezentă nu poate fi atinsă căci dispare în trecut imediat ce se împlineşte, iar mintea viitoare nu poate fi atinsă, nefiind încă prezentă. Cu ce fel de minte îţi vei mânca cina?” Deshan s-a bâlbâit puţin, dar nu a putut răspunde în cele din urmă.

îndeplineşti. Apoi, adaugă câte una dintre ele pe zi în practica ta de meditaţie formală.

De exemplu, în loc să stai în meditaţie douăzeci de minute, rămâi doar zece minute şi păstrează intenţia meditativă şi atenţia extinsă şi în timpul îndeplinirii unei sarcini casnice, cum ar fi împăturirea rufelor. Rezolvă obligaţia pe care o ai într-un mod meditativ, întorcându-te

la momentul prezent şi la îndatorirea respectivă atunci când mintea începe să rătăcească. întreabă-te: Prin ce diferă meditaţia pe un scaun sau pe o pernă de aranjarea hainelor sau a vaselor? Dacă tot găseşti motive pentru a deosebi aceste activităţi, continuă practica pentru a vedea dincolo de asemenea împărţiri arbitrare şi a te lăsa influenţat de armonie.

MÂNCAREA-LEAC

În mod tradiţional, călugării zen au doar o masă principală pe zi, înainte de amiază; în rest, au parte de ceai şi/sau de mici gustări dimineaţa şi peste zi. La început, masa de seară era permisă în codul monastic budist doar ca leac, iar în cele din urmă a ajuns să fie cunoscută drept „mâncare-leac”. De obicei, consta dintr-o supă şi nu era consistentă, pentru a evita indigestia sau deranjarea stomacului şi tulburarea sistemului digestiv (şi deci a minţii) prea mult înainte de somn.

în cazul a mulţi dintre noi, pregătirea cinei seara târziu, după o zi lungă de muncă, devine o sarcină considerabilă, nu doar din cauza preparării acesteia, cât mai ales a lipsei de energie pe care o avem de obicei pentru a mânca şi apoi pentru a curăţa în urmă.

în privinţa acestui exerciţiu, ia în considerare posibilitatea de a-ţi simplifica mesele de seară şi de a le considera drept o terapie pentru menţinerea corpului sănătos mai degrabă decât un combustibil principal pentru viaţă. De exemplu, ai putea pregăti o oală mare de supă pe care o poţi porţiona cu uşurinţă şi reîncălzi în timpul săptămânii. O altă opţiune poate fi o salată uşor de

făcut şi de digerat, în ce mod pregătirea şi simplificarea mesei ar putea să schimbe experienţa ta seara, mai ales după o zi de muncă?

GĂTITUL CA ARTĂ

în lumea noastră modernă şi tot mai ocupată, gătitul este o sarcină adesea transferată pe tărâmul comodităţii. Restaurantele, alimentele preparate la cuptorul cu microunde şi serviciile de livrare domină latura culinară a vieţii multor oameni moderni. Acesta ar putea fi un exemplu de cum ignorăm viaţa din cauza unui calcul simplist. De multe ori căutăm convenabilul urmărind să creăm un spaţiu pentru nimic în mod special, în speranţa că un astfel de loc liber va deveni un incubator pentru fericire şi atingerea unui scop.

Dacă până şi munca poate fi considerată viaţă, cât de uşor este atunci să ne imaginăm gătitul ca pe o activitate esenţială a umanităţii? Cu puţină practică sau privind gătitul ca pe un exerciţiu, lucrul pe care eşti tentat să-l consideri drept o povară sau o neplăcere poate deveni treptat o activitate plăcută şi satisfăcătoare, o parte integrantă a experienţei tale de viaţă.

Pentru acest exerciţiu, sarcina ta constă în a privi gătitul ca pe o artă funcţională. Se spune că mâncăm mai întâi cu ochii, apoi cu nasul şi în cele din urmă cu gura, aşa că mai bine gândeşte-te în ce mod ai putea aborda gătitul ca pe o oportunitate de a realiza ceva artistic şi de a-ţi îmbogăţi viaţa atât din punct de vedere creativ, cât şi estetic. Dacă ştii nişte reţete pe care ţi-ar plăcea să le încerci, dar le-ai tot evitat deoarece ar dura mult să le faci

sau ţi se par prea complicate, alege una pe care să o prepari constant cu intenţie, până devine o parte a zilei tale aducătoare de satisfacţie. Dacă simţi că nu ai aptitudini culinare, caută o reţetă uşoară pe care să o înveţi uşor.

ADOPTÂND SIMPLITATEA

Conform înţelepciunii populare, ar trebui ca în fiecare zi „să mâncăm un curcubeu”, adică să avem o dietă variată, incluzând fructe şi legume proaspete de diferite culori, forme, texturi şi arome. Aceasta este o invitaţie la a ne îndepărta de mâncarea banală şi excesiv de procesată, atât de comună în dietele moderne, şi să ne îndreptăm mai des spre raionul de legume şi fructe sau să mergem la piaţă unde, în simplitatea darului naturii, găsim esenţa mâncării ca medicament şi ca artă.

Pentru acest exerciţiu, te îndemn să mergi la magazinul apropiat de casa ta şi să cumperi ingrediente proaspete, neprocesate, ce pot fi combinate sau preparate singure, fără prea mult efort. Ai putea face o salată sau fierbe un cartof, aromându-l cu puţină sare şi unt. Câteva verdeţuri, peste care pui sare şi ulei de măsline, cu un strop de lămâie, pot alcătui o masă bogată dacă o mănânci atent, îngăduind experienţei culorii, mirosului, texturii şi gustului să se manifeste, fără a le respinge şi fără a vedea preparatul ca fiind „doar o salată”.

Doar cerul este limita, atât timp cât esenţa practicii rămâne intactă: acceptarea simplităţii ingredientelor şi a pregătirii mâncării, precum şi consumarea lor conştientă pentru ceea ce sunt.

DHARMA PENTRU SEARĂ: VERSURILE DE SEARĂ ALE LUI DÖGÉN

Adeseori, ultimele cuvinte rostite zilnic de practicanţii şcolii japoneze zen Soto sunt invocate sub forma unor versuri create de fondatorul acesteia, marele maestru Eihei Dógen. Versurile sună astfel: „Permite-mi să-ţi amintesc respectuos că viaţa şi moartea au o importanţă supremă. Timpul trece repede, iar oportunitatea se pierde. Fiecare dintre noi trebuie să se străduiască să ajungă la trezire. Trezire, la aminte! Odată cu noaptea aceasta, zilele ţi se împuţinează. Nu-ţi risipi viaţa.”

Cu siguranţă, versurile acestea sobre îţi lasă un gust amar înainte să te cufunzi în liniştea plănuită pentru sfârşitul serii, dar totuşi sunt profund adevărate. Fiecare moment al vieţii noastre *este* viaţa noastră. Şi atunci ne punem întrebarea: „Cum vrem să trăim?” Este foarte posibil să trecem printr-o viaţă alcătuită din momente tot mai scurte, definite de indispoziţii şi nemulţumiri, dorindu-ne ca lucrurile să stea altfel. însă la fel de posibil este să şi profităm de înţelepciunea care ne stă la îndemână şi să trăim cu intenţie, cu scop, dar şi cu bucuria care de obicei însoţeşte o viată de armonie conştientă.

PRACTICA ODIHNEI SI A RELAXĂRII

Ce înseamnă „să-ţi iroseşti viaţa”? Pentru maestrul Dogen, răspunsul ar fi simplu: să-ţi iroseşti viaţa în obstacolele create de ignoranţă, care duc la suferinţă.

Aceasta se aplică nu doar momentelor obişnuite de la locul tău de muncă şi responsabilităţilor casnice, după cum am discutat, ci şi clipelor care ne aduc plăcere şi bucurie. Calea de urmat în acele momente, dar şi în altele, este integrarea: să acordăm atenţie şi respect în egală măsură întregii noastre experienţe, manifestând pur şi simplu o atitudine conştientă.

Pentru acest exerciţiu, sarcina ta este să tratezi cu atenţie zen cele mai plăcute şi relaxante momente din viaţa ta, în loc să fii cu totul absorbit de o activitate anume. Când mergi la film sau la un concert, la un eveniment sportiv sau la o altă distracţie antrenantă, opreşte-te o clipă pentru a-ţi conştientiza respiraţia şi a simţi atracţia gravitaţiei care te fixează în acel moment şi în acel loc. Analizează-te. Te con- centrezi pe aici şi acum?

Grija pentru odihnă şi relaxare reprezintă o sarcină dificilă, la fel şi încercarea de a transforma situaţiile dificile în nişte „momente zen” de concentrare. Totuşi, tocmai acesta este aluatul din care creşte integrarea.

SFINTELE GRIJI

Sfârşitul zilei reprezintă momentul când mulţi oameni încearcă să se liniştească, să se reculeagă şi să-şi reîncarce bateriile. Totuşi, frecvent, tocmai când avem un răgaz de la grijile cele mai presante ale zilei, mintea noastră hoinăreşte şi meditează la ce a rămas neterminat sau chiar la chestiuni în cazul cărora nu se mai poate face nimic. în fazele de început ale meditaţiei zen, poate fi tentant să folosim meditaţia ca pe o modalitate de a scăpa

de aceste sentimente şi de a trăi o stare de fericire pură. Să fie clar: acest lucru este contrar scopurilor şi obiectivelor practicii zen.

Minţile noastre fac totul, iar atenţia pe care o oferim devine astfel singurul lucru ce desparte cerul de pământ şi raiul de iad. Pentru acest exerciţiu, obiectivul tău este să tratezi într-o manieră blândă grijile de peste zi care te preocupă, fără să le exagerezi.

Când simţi că atentia îti este deturnată de vreo nelinişte sau grijă, chiar dacă te apasă greu sau persistă undeva în fundal, nu încerca să o alungi sau nu te lăsa distras, în schimb, întâmpină fiecare trăire cu toată atenţia.

Analizează fiecare grijă din mintea ta cu interesul cuvenit. Recunoaşte ce te nelinişteşte cu privire la acea problemă. Poţi face acest lucru sub forma unei meditaţii în

> > gând (pagina 101) sau, mai puţin formal, în timp ce stai pe un scaun sau culcat în pat, în timp ce mergi sau faci vreun lucru obişnuit.

>

Aminteşte-ţi că acum tot ce putea fi făcut astăzi a fost îndeplinit. Analizează-ţi mintea şi simte cum problemele devin mai puţin stringente pe măsură ce le acorzi atenţia cuvenită.

PRACTICA IGIENEI SOMNULUI

Un somn de calitate este un aspect esenţial al unei vieţi de calitate. înţelepciunea zen tradiţională ne cere să urmărim ritmurile zilei, mergând la culcare odată cu apusul şi trezindu-ne la răsărit (sau puţin mai devreme).

Tradiţia ne sfătuieşte chiar să dormim pe partea stângă pentru a preveni refluxul acid, să evităm să mâncăm aproape de ora când mergem la culcare sau măcar să încercăm să luăm o masă uşoară, dacă nu putem renunţa de tot la ea. Cu toate acestea, viaţa modernă se află de multe ori în contradicţie cu aceste sfaturi simple, deoarece diverse necesităţi ne pot influenţa programul obişnuit. în cadrul exerciţiului, trebuie să analizezi aceste necesităţi, să identifici limpede ce alegeri ai în privinţa activităţilor dinainte de culcare şi să faci schimbările necesare pentru a obţine odihna nocturnă adecvată.

Printre instrucţiunile generale pentru o bună igienă a somnului se numără o oră constantă de culcare (chiar şi în weekend) şi posibilitatea de a dormi suficient, astfel încât să te trezeşti odihnit (adică între şase şi opt ore de somn), încearcă să Stabileşti un ritual liniştitor înainte de ora de culcare. Ai putea recita versurile de seară ale lui Dogen, urmate poate de o meditaţie de seară, apoi de o tăcere auto- impusă (fără dispozitive electronice sau ecrane înjur) pentru restul serii. Activităţi precum lectura sau completarea unui jurnal, într-o lumină mai slabă şi mai caldă decât cea pe care o foloseşti în timpul zilei, sunt binevenite ca făcând parte dintr-o igienă a somnului în concordanţă cu practica ta zen.

DE RETINUT

V

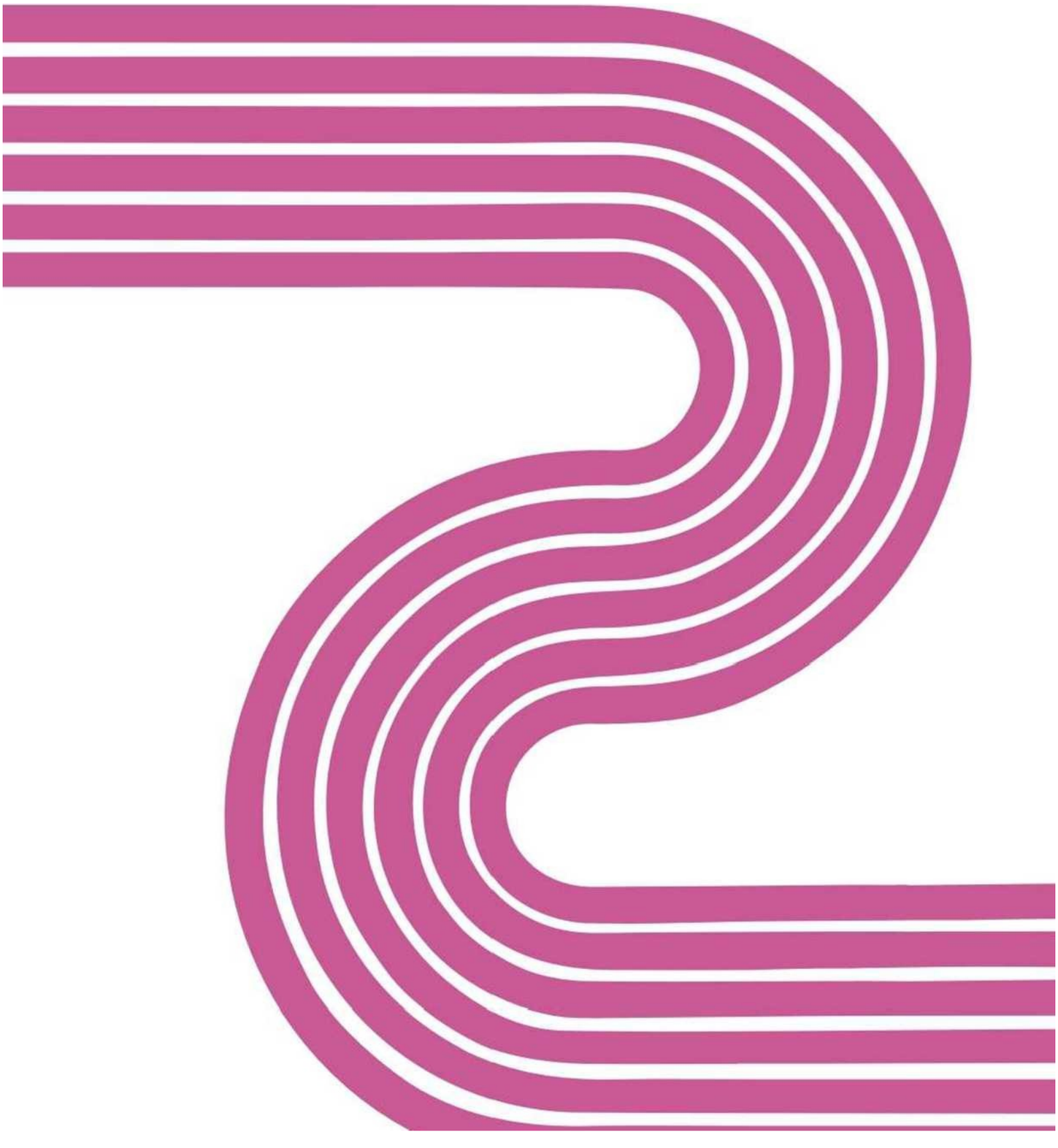
Deoarece fericirea se produce în momentul prezent, nu într-un viitor imaginar, filozofia zen ne încurajează să ne analizăm şi să ne conectăm cu întreaga noastră viaţă,

inclusiv cu jobul, îndatoririle casnice şi responsabilităţile, dar şi cu momentele de plăcere şi de bucurie.

Momentele dificile precum stresul unei navete zilnice reprezintă o oportunitate de a cultiva răbdarea, amabilitatea şi empatia.

Gătirea mâncării şi pregătirea meselor sunt activităţi profund umane. Putem şi ar trebui să le integrăm în experienţa noastră de viaţă ca întreg, nu să le tratăm de parcă ar fi nişte corvezi.

Zen nu reprezintă o modalitate de a evita lucrurile deranjante. Mai degrabă, el ne încurajează să acordăm grijilor atenţia noastră deplină, ca să le putem accepta şi să acţionăm în concordantă cu realitatea.



FERICIREA ZEN CÂND FERICIREA PARE IMPOSIBILĂ

Există multă înţelepciune în tradiţiile estice de meditaţie care ne sfătuiesc astfel: „Antrenează-te atunci când poţi; vei avea nevoie atunci când nu poţi.” Vieţile noastre pot fi uneori atât de aglomerate, încât o meditaţie de lungă durată – sau orice sarcină neproductivă – pare imposibilă. Dar timpul potrivit pentru a ne antrena şi a ne lua viaţa în propriile mâini este mereu momentul prezent. în acest capitol, vom explora diverse modalităţi de a folosi practica zen atunci când pare imposibil, când ne este dificil să abordăm experienţa imediată cu intenţie şi cu atentie.

Maria: Zenul în momente dificile

Maria, care îşi creşte singură cei trei băieţi, şi-a pierdut de curând slujba din cauza reducerilor de personal. Pe o

piaţă a muncii dificilă, ea a acceptat repede primul job care i-a fost oferit ca să-şi poată plăti facturile şi să aibă grijă de copii, chiar dacă acest lucru venea la pachet cu o perioadă de probă de nouăzeci de zile. în acest interval, Maria nu urma să primească beneficii medicale şi nici nu avea voie să-şi ia concediu medical sau de odihnă.

Pentru familia Măriei situaţia era grea. Tatăl ei se afla în faza terminală a unei bătălii îndelungate cu o boală incurabilă. Primea mereu telefoane de la mama şi surorile ei în legătură cu starea de sănătate a tatălui său şi în aceste momente ar fi vrut

>

să fie lângă ei. Dar nu putea să plece de la noul job. Temându-se că-şi va pierde casa şi nu îşi va găsi o altă slujbă adecvată, Maria rezista presiunii de la serviciu, dar se chinuia gestionân- du-şi emoţiile şi relaţiile de familie cât de bine putea.

învăţase să mediteze în timpul unei zile de recreere organizate la fostul loc de muncă. Observând că meditaţia o ajuta să se concentreze mai bine şi să fie mai calmă peste zi, Maria practica în fiecare dimineaţă meditaţia în şezut. însă, în ultima vreme, îi era greu să termine sesiunile de douăzeci de minute. Mintea Măriei hoinărea şi femeia începea rapid să reflecteze la situaţia sa, la familie şi, mai ales, la sentimentele ei de disperare. *Nu ştiu pur şi simplu ce să fac,* gândea Maria. *Nu ştiu nici măcar ce fac acum.* Ridicându-se din meditaţie cu mult înainte

>

de scurgerea celor douăzeci de minute, Maria se apuca de rezolvarea îndatoririlor zilei respective.

ALEGEREA UNUI DOMENIU DE CONTEMPLARE

Practicarea meditaţiei în şezut este de multe ori înţeleasă greşit. Considerată adesea o activitate menită doar să-ţi limpezească gândurile şi să elimine stresul, disciplina meditaţiei înseamnă ceva mult mai profund de atât. în zen, limpezirea gândurilor nu este un scop în sine. Mai degrabă liniştea şi claritatea minţii atinse prin meditaţie pot crea un domeniu de contemplare, ca un ecran curat pe care putem lucra. Dar ce putem lucra? Meditaţia, în general, şi zenul, în particular, nu ar trebui privite doar ca nişte instrumente pentru a ajunge la productivitate şi eficienţă în exterior. „Marea lucrare a vieţii şi a morţii" (cum este numit deseori zenul de către adepţii săi) include şi asemenea concepte, dar merge dincolo de ele.

Pentru acest exerciţiu, după ce ai ajuns să-l practici periodic, observă cu atenţie care pare a fi apogeul sesiunii tale de meditaţie. De exemplu, ar putea fi gândurile şi fluxurile de conştiinţă aparent neregulate care se integrează într-un tot coerent. în loc să renunţi la acel moment pentru a-ţi continua ziua, fă o pauză şi zăboveşte puţin.

Când poţi face acest lucru constant, abordează grijile pe care le porţi în inimă şi care atârnă greu asupra bunăstării şi a vieţii tale interioare. Examinează-le, dacă este posibil deconstruieşte-le şi familiarizează-te foarte bine cu aceste poveri. Lucrarea interioară pe care încerci să o îndeplineşti prin această practică este aceea de a înţelege, de a da un sens acolo unde părea să nu existe niciunul şi de a deveni una cu experienţele tale de viaţă,

ca un tot integrat.

JELIREA CU INTENȚIE

În latura liturgică a tradiţiei zen, există numeroase ritualuri care au fost instituite ca să-i ajute pe adepţii zen în apele uneori tulburi ale vieţii, folosind puterile clarificatoare ale intenţiei şi atenţiei. Una dintre pierderile cele mai însemnate pe care le au oamenii în decursul vieţii lor este cea a fiinţelor dragi sau a relaţiilor, de multi ori în ghearele mortii, dar şi din cauza diverselor forte şi condiţii. în lumea vestică, se aşteaptă ca jelirea noastră să fie frumos manifestată o singură dată, pentru ca apoi să nu-şi mai facă niciodată apariţia în public (cu excepţia cabinetului unui psiholog, poate).

în practica zen a jelitului, mai ales în cazul morţii cuiva drag, pierderea suferită de cineva este invocată în experienţa sa zilnică şi în practică timp de minimum patruzeci şi nouă de zile, apoi din nou la o sută de zile şi la un an. Acestea sunt aşteptările minime. în acest timp, trebuie să aduci ofrande (adecvate pierderii sau relaţiei) la un mic altar şi să meditezi în faţa lui, perseverând în acest domeniu de meditaţie stabilit în practica ta zen şi analizându-ţi sentimentele şi gândurile.

La finalul fiecărei sesiuni, îţi exprimi intenţia ca beneficiile practicii tale să se extindă asupra persoanei dragi dispărute în misterul tranziţiei sau necazului său. De exemplu, ai putea spune: „Fie ca... să fie fericit şi sănătos!”, „Fie ca renaşterea să-i fie grabnică şi sub bune auspicii!” sau „Fie ca drumul în necunoscut să fie confortabil, sigur şi plin de semnificaţii!”, adăugând „Fie

ca beneficiile practicii mele să lucreze către atingerea acestor ţeluri!” Această practică ajută la atingerea acceptării, la promovarea generozităţii şi la prevenirea unei posibile traume legate de pierderea suferită.

PRIVIND DINCOLO DE CONVENŢIA DUALITĂŢII

Fundamentul filozofic primar al lumii vestice este ipoteza dualităţii: bun sau rău, deschis sau închis, acesta sau acela. De multe ori, gândirea dualistă ne limitează potenţialul deoarece ne înfăţişează neclar calea ca fiind doar o serie de

decizii binare interconectate. Tradiţia zen contestă în mod direct acest tip de gândire, observând că adesea contrariile pot ocupa acelaşi spaţiu şi, în cele din urmă, pot exista într-o reciprocitate incluzivă.

Pentru acest exerciţiu, explorează-ţi gândirea dualistă observând folosirea cuvântului *sau.* Acordă-ti o zi ori mai multe pentru a cerceta când apare acest termen în gândurile sau în vorbele tale. Fă un experiment şi înlocuieşte-l pe *sau* cu *şi.* Cât de des indică acest efort o opţiune sau o cale pe care altfel ai fi ignorat-o ori ai fi considerat-o imposibilă? Cât de sigur eşti că nu se poate folosi sz'?

De exemplu, putem spune: „Aş putea să-mi dau demisia sau aş putea face destui bani ca să supravieţuiesc.” în termeni psihologici, aceasta este o gândire de tipul „totul sau nimic”. Mai adevărat şi mai favorabil pentru deplinătatea potenţialului vieţii şi a experienţei ar fi să spunem: „Aş putea să-mi dau demisia şi să fac destui bani ca să supravieţuiesc făcând altceva.”

Gândirea convenţională nu este decât un mod de a face faţă realităţii. Neconvenţionalul, ce poate fi accesat prin practica zen neîntreruptă, este posibil să facă faţă nevoilor tale indiferent de impas, cu mai multă libertate şi într-un mod mai potrivit decât gândirea binară „totul sau nimic”.

PARADOXUL PENTRU MOMENTELE DIFICILE

Maestrul zen Ko Bong a întrebat odată: „Dacă întregul univers ar lua foc, prin ce fel de *samadhi* [stare superioară de conştiinţă] ai putea scăpa fără să fii ars?”

Toate experienţele şi toţi oamenii, toate locurile şi lucrurile sunt temporare, precum lemnul care arde în foc. Toate lucrurile ajung într-un final la un sfârşit transformator. Maestrul zen Ko Bong ne aminteşte că, şi în momentele în care viaţa noastră merge perfect, vremelnicia tot se va manifesta. Suntem conştienţi de acest lucru? Dacă da, îl acceptăm şi suntem în acord? Există vreo soluţie? Dacă da, cum poate fi găsită?

EXPLORÂND *SAMADHI-M*

Cuvântul *samadhi* se referă la o varietate particulară de cufundare meditativă intensă, în care timpul şi spaţiul – poate chiar şi şinele – par să se diminueze în eternitatea ce susţine fiecare moment. Paradoxul maestrului zen Ko Bong afirmă că există mai multe tipuri de *samadhi,* probabil dincolo de această experienţă generală

învăluitoare de care ne lovim uneori în timpul sesiunii de meditaţie. Ce tip de cufundare meditativă ne poate ajuta să trecem teferi şi nevătămaţi prin încercările pestriţe ale vieţii?

Pentru acest exerciţiu, este important să-ţi aminteşti cât de valoros este să depăşeşti dualitatea – nu să o eviţi, ci să treci dincolo de ea. în meditaţia ta, pe lângă domeniul de meditaţie stabilit, gândeşte-te la momente din experienţa prezentă sau anterioară care parcă ţi-au pus pe jar întregul univers. Regăseşte-te în aceste experienţe. Fii atent în ce stare se afla corpul tău în timpul şi după momentul nenorocirii. întreabă-te:

Este posibil ca starea de a fi ars şi starea de a fi teafăr şi nevătămat să coexiste în acelaşi corp?

Focul poate să se ardă?

Este posibil să devenim una cu flăcările atotcuprinzătoare care se abat uneori asupra experienţei noastre?

încearcă să-ţi descrii această experienţă fără să foloseşti cuvinte.

PROVOCAREA EXPERIENŢEI

Esenţa fundamentală a practicii zen este atenţia concentrată, cultivată cu intenţie. Dar care este obiectul acestei atenţii? în vremuri de tihnă relativă, putem aluneca cu

uşurinţă, în timpul practicii zen, în modul de relaxare, bucurându-ne pur şi simplu de liniştea relativă a meditaţiei de dragul liniştii. în vremuri dificile, nu avem acces la un asemenea parcurs liniştit, lipsit de griji. Astfel, dificultatea devine un profesor binevoitor, care ne corectează practica îndemnându-ne să cercetăm şi să acţionăm în acord cu re- alitatea vieţii noastre.

Marele maestru zen Kyong Ho a spus odată: „Nu spera la o viaţă fără probleme. O viaţă uşoară are drept rezultat o minte leneşă, care îi critică pe alţii.” A continuat amintind de sfatul înţelepţilor de odinioară, care îi îndemnau pe prac- ticanţi „să accepte grijile şi problemele acestei vieţi”. Pentru acest exerciţiu, consideră-ţi antrenamentul de meditaţie ca fiind mai mult un moment de conectare decât de deconectare. Şi, în ultimă instanţă, un spaţiu în care să accepţi realitatea prezentă şi să acţionezi în consecinţă, cu înţelepciune şi blândeţe.

> >

înainte de a începe o sesiune de meditaţie, întreabă-te:

Ce mă face să meditez?

Ce mă preocupă sau mă tulbură cel mai mult?

Când ai identificat grija, în loc să încerci să treci peste ea sau să i te sustragi, foloseşte meditaţia pentru a te adânci în ea. Cheamă experienţa tulburătoare alături de tine în timp ce îi analizezi structura şi elementele componente. Devino atât de familiar cu experienţa sau cu

sentimentul respectiv, încât să simţi că se dizolvă în efortul tău de concentrare şi că poţi să treci prin ea ca un observator neutru.

ÎNDURĂ DISCONFORTUL

Pe parcursul capitolelor acestei cărţi, am explorat practica necunoaşterii intenţionate şi a refugiului în momentul prezent, chiar şi atunci când confortul dorit pare să nu existe. Necunoaşterea este o situaţie oarecum inconforta-

bilă, dar prin intermediul practicii zen ne obişnuim să o experimentăm. Preocuparea pentru disconfort tinde să se estompeze.

Acest exerciţiu ne provoacă să privim într-un mod similar către disconfortul creat de momentele dificile, fie că este vorba despre durere fizică sau emoţională, fie despre oboseală, stres sau chiar o nelinişte generalizată. în loc să încercăm să depăşim aceste stări sau să le găsim un deznodământ acceptabil, practica pe care o propun ne cere pur şi simplu să le vedem drept ceea ce sunt şi să le permitem să existe, fără a fi nevoie să intervenim activ în geneza, stabilizarea sau disoluţia lor. în acest moment, tot ce trebuie să facem este să fim prezenţi şi atenţi.

La fel ca în cazul exerciţiului „Provocarea experienţei” (pagina 127), pentru această practică intră în starea de meditaţie cu gândul la experienţele tale dificile. Observă disconfortul sau suferinţa care te frământă cel mai mult pe plan mental. în loc să încerci să descompui, să repari, să găseşti o soluţie, trebuie pur şi simplu să înduri starea,

să coexişti proactiv cu disconfortul tău, fără niciun alt scop.

Foarte multe dintre reacţiile noastre în faţa experienţelor de viaţă se bazează pe ipoteze de tipul „luptă sau fugi”. Acest exerciţiu răstoarnă astfel de răspunsuri şi îţi oferă un mijloc de a găsi alinare în momentul prezent, oricât de dificil ar fi.

DHARMA PENTRU MOMENTE DIFICILE

Maestrul zen II Bung călătorea odată cu un vas de pe insula Jeju spre Coreea continentală. La jumătatea călătoriei, a izbucnit o furtună care ameninţa să distrugă barca. Dându-şi seama că, dacă nu se acţiona imediat, fără îndoială că vasul s-ar fi scufundat, II Bung s-a uitat la ceilalţi călători, dintre care mulţi se afundaseră în rugăciune. Adresându-li-se, II Bung şi-a ridicat rucsacul de călugăr şi a strigat: „Prieteni, acum nu este timp pentru rugăciune, ci pentru acţiune! Eu sunt un simplu călugăr. în rucsacul ăsta e tot avutul meu, pe care sunt dispus să-l arunc în mare ca să uşurez vasul şi să ne salvăm vieţile! Dacă eu pot face asta, cu siguranţa şi voi sunteţi în stare [de acelaşi lucru]. Aruncaţi-vă repede bagajele şi pachetele ca să stabilizăm barca!”

Ţinând cont de sfaturile şi exemplul său, pasagerii au început să-şi azvârle bagajele în apă, iar astfel vasul s-a stabilizat. După ce a fost aruncat şi ultimul pachet, maestrul zen le-a spus celor adunaţi: „Acum, că am făcut tot ce stătea în puterile noastre, putem să ne rugăm la bodhisattva al compasiunii ca să ne liniştească minţile.” în

cele din urmă, cerul s-a înseninat, barca şi-a recăpătat echilibrul şi toţi pasagerii au ajuns la mal teferi şi nevătămaţi.

RUGĂCIUNEA CA EDUCAŢIE CONTEMPLATIVĂ

În mod convenţional se consideră că rugăciunea caută să înduplece o putere exterioară să intervină în vieţile noastre şi să schimbe cursul evenimentelor spre o direcţie pe care o preferăm. Ar fi uşor să legăm povestea maestrului II Bung de vechea zicală „Dumnezeu îi ajută pe cei ce se ajută singuri.”, dar mai există şi o altă interpretare: rugăciunea este o activitate permanentă a inimii omului de-a lungul timpului, al spaţiului şi al culturii. în limitele acestei descrieri, rugăciunea nu ar trebui să includă speranţa pentru un rezultat diferit sau să fie menită unui destinatar anume (su- prapământesc sau de altă natură). Mai degrabă rugăciunea poate avea rolul spontan de a da formă experienţei noastre interioare, ca să o abordăm cu luciditate şi conştienţă.

Pentru acest exerciţiu, exprimă-ţi liber, în scris sau prin limbaj, grijile, dorinţele, manifestările şi sentimentele de recunoştinţă pe care le porţi în inimă. Nu trebuie să le direc- ţionezi către nimeni sau nimic, decât către acest moment în care se ivesc experienţele tale. Fie în timpul acestui exerciţiu, fie în reflecţiile ulterioare, observă cum un astfel de lucru înlesneşte catharsisul, lăsându-ţi inima să se exprime ca atare.

RENUNŢAREA CA ARMONIE

Oamenii sunt înclinaţi să pună preţ în mod ilogic pe

acumularea de experienţe şi posesiuni fizice. Aşa cum maestrul zen II Bung a oferit un exemplu rapid renunţând la toate bunurile sale lumeşti, această practică ne invită să cercetăm de ce posesiuni ne agăţăm în mod nepotrivit. Adesea, procesul de a întâmpina fiecare moment cu conştientă, acţionând în armonie cu acesta, va necesita renunţare şi sacrificiu, după cum a constatat II Bung.

întreabă-te: Care este lucrul de care mă agăţ, ce îmi limitează alegerile şi mă împiedică să fiu unde şi cum ar trebui să fiu în acest moment? Oare este vorba despre un job bine plătit, care nu-mi mai lasă timp pentru nimic altceva? Poate că e imaginea unui sine perfect pe care mi-e imposibil s-o menţin? Provoacă-te să renunţi la un astfel de lucru.

MAI SCUTEŞTE-TE PUŢIN (PROCEDEAZĂ LA FEL SI CU ALŢII)

Maestrul zen iconoclast Ikkyu Sojun, care a trăit în Japonia, în secolul al XV-lea, a observat odată că „Ceea ce ieri era clar azi pare stupid.” într-un alt pasaj, mai devreme, am făcut observaţia că până şi viaţa unui maestru zen nu e nimic altceva decât o greşeală continuă. Şi atunci cum putem noi, abia păşind pe calea zen, să ne antrenăm? Care este aşa-zisa cale dreaptă de a practica şi a manifesta trezirea?

Maestrul zen Taizan Maezumi a comparat deseori imaginea iluminării cu „luna înceţoşată” (în contrast cu „soarele strălucitor”). Astfel, ultima practică prezentată în această carte este cea a iertării, care până la urmă nu

reprezintă decât rezultatul dintre conştientizare şi acceptare, fiind în esenţă o funcţie a armoniei.

Cu toţii ne-am lovit, la un moment dat, la un deget de la un picior, orbecăind prin lumina obscură a înserării. Oricât de intensă ar fi durerea resimţită imediat, nu ne învinovăţim şi nici nu ne dispreţuim din acest motiv. De obicei, aşa cum durerea din deget îşi urmează cursul, la fel se întâmplă şi cu emoţiile incontrolabile care o însoţesc, iar viaţa continuă (probabil, într-un ritm şchiopătat pentru o vreme). La fel trebuie să-ţi priveşti şi tu întreaga viaţă ca discipol zen.

în acest caz instrucţiunile sunt simple: lartă-te, iartă-i pe ceilalţi şi acceptă luminile şi umbrele lunii înceţoşate, pe care vei ajunge să o cunoşti foarte bine în practica ta.

DE RETINUT

V

în tradiţia zen, meditaţia nu este un scop în sine. Liniştea şi claritatea aduse de practica meditaţiei pot reprezenta fundalul pe care vei examina şi vei înţelege preocupările inimii tale.

Tradiţia zen contestă gândirea binară şi ne invită să înlocuim cuvântul *sau* cu *şi.*

Meditaţia reprezintă o oportunitate de a exista împreună cu experienţele noastre tulburătoare şi de a le accepta ca realitate curentă, astfel încât să putem acţiona corespunzător, cu înţelepciune şi blândeţe.

Rugăciunea poate fi considerată o formă şi o expresie a grijilor, a dorinţelor, a speranţelor, a manifestărilor şi a recunoştinţei noastre.

> >

Iluminarea a fost comparată cu o „lună înceţoşată”; de aceea ar trebui să ne iertăm pe noi înşine, dar şi pe alţii, pentru faptul că ne mai poticnim în lumina ei slabă.

NOTE DE ÎNCHEIERE

Felicitări! Aproape ai încheiat prima lectură a acestui text. Cu puţin noroc, nu doar că te-ai bucurat de o perspectivă largă asupra a ceea ce compune şi defineşte istoria şi practica tradiţiei zen, ba chiar ai câştigat şi experienţă directă sau ai prins gustul pentru zen urmând exerciţiile şi meditaţiile din această carte. Sper că vei continua să le încerci, folosindu-le în viaţa ta, şi că le vei cerceta din nou.

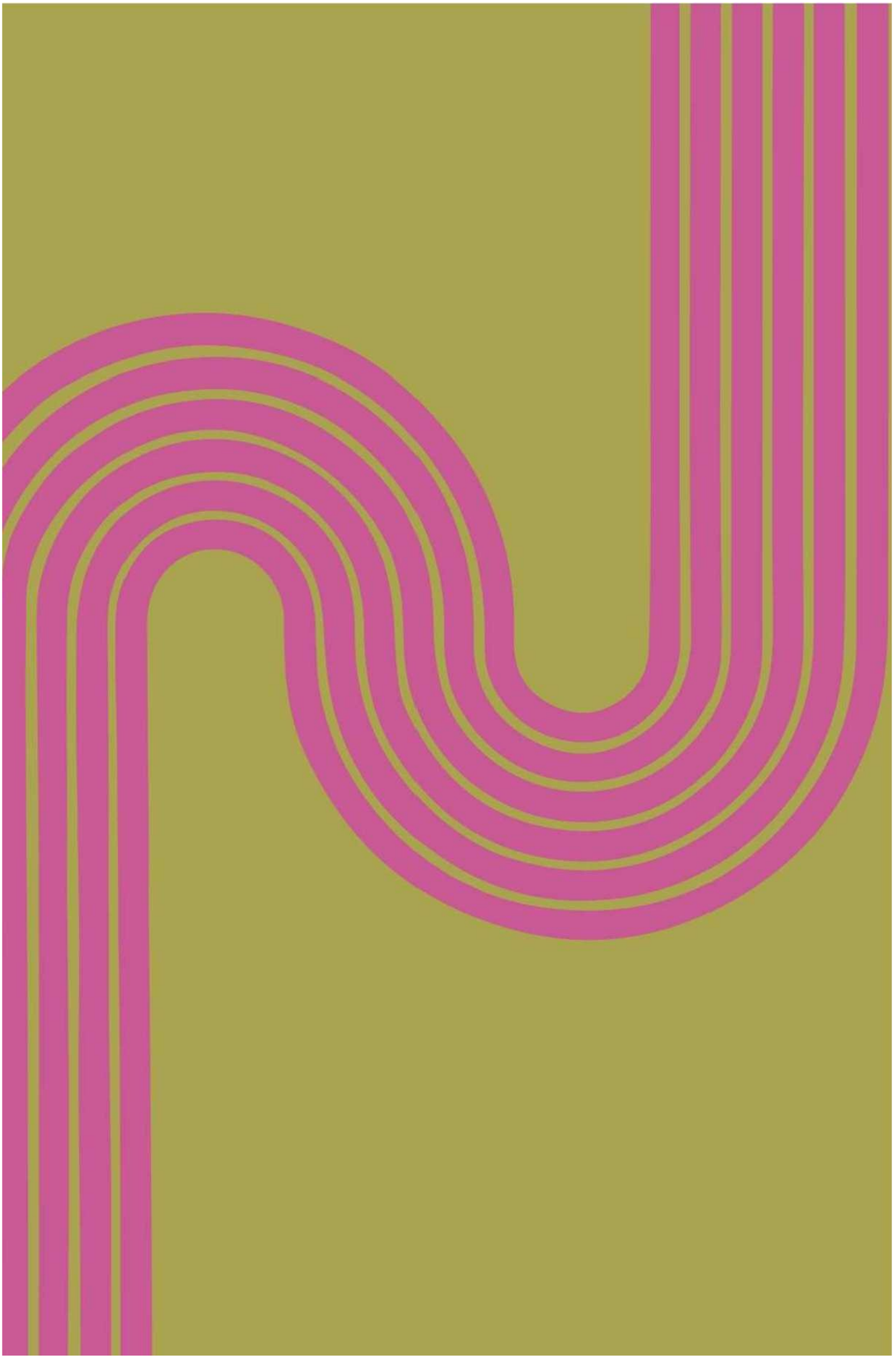
Nu pot exprima îndeajuns importanţa consecvenţei şi a revenirii în practica zen. Chiar dacă uneori eforturile noastre ne oferă indicii uşor dobândite despre existenţă, care ne încurajează în călătoria viitoare, acţiunea începe abia când simţim rezistenţă. Când noutatea ce constă în a începe practica zen se atenuează, când forţele familiarităţii îţi reclamă atenţia în altă parte, când începi să simţi că nu ai nimic de văzut dincolo de proverbiala cortină, tu continuă. Până nu treci de acel punct, nu practici decât de dragul practicii. Bineînţeles că şi acest fapt este nobil, dar nu înseamnă totuşi angajarea în obiceiul care a adus de-a lungul timpului adepţilor zen pacea, bucuria, calmul şi experienţa ce ar putea fi considerate *fericite.*

De puţine ori viaţa ne oferă soluţii rapide. Pentru aceia dintre noi înclinaţi spre o observare mai atentă, ea ne pune totuşi la dispoziţie nişte căi sigure de a ieşi din

încurcături. Căi ce, în ciuda clarităţii lor, sunt valoroase şi pline de înţeles doar când sunt urmate. Zenul este o astfel de cale.

Calea zen înseamnă să găseşti alinare în simpla atenţie şi conştientizare. Este o cale deschisă tuturor, dar atât de simplă încât mulţi sunt înclinaţi să o respingă înainte de vreme, presupunând că nu merită să acorde o atenţie profundă conţinutului şi proceselor vieţii lor. Aici trebuie să ai cea mai mare grijă când continui practica zen – la presupunerea că deja ai înţeles. Fie că antrenamentul durează de o zi, un an sau o decadă, trebuie să te fereşti să te consideri atotştiutor şi să păstrezi o minte de începător. Momentul prezent este mereu revigorant, nou şi reprezintă, de fapt, eternitatea.

Reîntorcându-ne pe calea zen de fiecare dată când ne îndepărtăm de ea, observăm că aceasta nu se pierde, ba chiar se extinde, cuprinzând întreaga noastră realitate şi înţelegerea faptului că sacrul moment prezent, în deplinătatea sa, este pentru totdeauna şi mereu suficient. Aici, în această suficienţă, ne putem abandona procupările pentru claritate şi stupiditate, pentru înţelepciune şi naivitate, ba chiar pentru fericire. Viaţa şi fericirea vin de la sine, dacă le permitem. Aşa că, te rog, înainte de orice, fii atent şi consecvent.



RESURSE

Resurse fundamentale

Potrivit cunoştinţelor şi preferinţelor autorului, următoarele texte se numără printre cele mai cuprinzătoare şi accesibile introduceri în tradiţia zen, disponibile pe piaţa de carte, fiecare reprezentând o lucrare clasică a mişcării zen emergente în lumea vestică şi în limba engleză.

Textul lui Seung Sahn oferă o analiză cuprinzătoare şi orientată spre cursant a mişcărilor, a şcolilor şi a textelor majore ale tradiţiei budiste mai largi care a culminat cu naşterea şi perfecţionarea şcolii din epoca contemporană.

Textul lui Thien An Thich reprezintă o colecţie de practici clasice ale şcolii zen în general, fără accent de sectă, care invită studenţii în practica filozofiilor zen, în loc să le prezinte drept judecăţi de înaltă valoare.

în cele din urmă, textul lui Shunryu Suzuki este fundamental în gândirea zen, un fel de flux de înregistrare conştientă din partea unuia dintre cei mai mari maeştri ai secolului XX. înţelesul şi conţinutul textului evoluează odată

> > >

cu practica elevului, chiar şi de-a lungul decadelor.

Sahn, Seung. *The Compass of Zen (Shambhala Dragon Editions).* Editată de Hyon Gak. Boston: Shambhala

Publication, 1997.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind: Informai Talks on Zen Meditation and Practice.* New York: Weatherhill, 1970. (Ediţia în română a apărut la Editura Herald, în 2018, sub titlul *Mintea Zen. Mintea începătorului)*

Thich, Thien An. *Zen Philosophy, Zen Practice.* Berkeley: Dharma Publishing, 1975.

Colecţii de paradoxuri, versuri şi parabole

Următoarele titluri reprezintă o selecţie de cugetări zen aşa cum apar în textele sacre, precum prezentările lui Zenkei Shibayama şi Thomas Cleary ale colecţiilor de paradoxuri *Gateless Barrier* şi *Blue Cliff Record.* Cartea lui Murphy readuce la viaţă în lumea modernă vechile antologii de *koan*-|*în,* conţinând o varietate de pilde şi de mărturii ale întâlnirilor cu maeştrii din zilele noastre, în situaţii contemporane. în cele din urmă, traducerea lui Mitchell a scrierii daoiste clasice *Tao Te Ching* oferă o lectură documentată despre zen a unuia dintre textele sacre fundamentale ale religiilor lumii, care se află cu siguranţă în centrul tradiţiei zen.

Cleary, Thomas. *Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Com- ments by Hakuin and Tenkei.* Boston: Shambhala

Publica- tions, 2000.

Murphy, Sean. *One Bird, One Stone: 108 American Zen Stories.* New York: Renaissance Books, 2002.

Shibayama, Zenkei. *Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan.* Traducere de Sumiko Kudo. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Tzu, Lao. *Tao Te Ching: A New English Version.* Traducere de Stephen Mitchell, New York: Harper Perennial Modern Classics, 2006. (Ediţia în română a apărut la Editura Antet, în 2013, sub titlul *Tao Te Ching. Calea şi Puterea)*

Biografii ale specialiştilor

Următoarele titluri conţin biografiile a două femei occidentale (venerabilele Jiyu-Kennett Roshi şi Gesshin Greenwood) şi a doi bărbaţi (venerabilii James Ford Roshi şi Dennis Kelly Roshi) şi prezintă clar antrenamentul zen în secolele XX şi XXI, în Asia şi America. Cu siguranţă că aceste texte îi vor captiva, îi vor inspira şi îi vor instrui pe adepţii devotaţi, dar şi pe cercetătorii acestui subiect.

Ford, James Ishmael. *If You’re Lucky, Your Heart Will Break: Field Notes from a Zen Life.* Somerville, MA: Wisdom Publications, 2012.

Greenwood, Gesshin Claire. Bow *First, Ask Questions*

Later: Ordination, Love, and Monastic Zen în Japan. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2018.

Jiyu-Kennett, P. T. N. H. *The Wild White Goose: The Diary of a Female Zen Priest,* ediţia a Il-a Mount Shasta, CA: Shasta Abbey, 2002.

Martin-Smith, Keith. A *Heart Blown Open: The Life and Practice of Zen Master Jun Po Denis Kelly Roshi.* Perception Press, 2019.

Alte resurse

Textul lui DeSteno are o abordare generală şi psihologică asupra tradiţiilor religioase şi caută să lămurească ştiinţa din spatele multor forme de practică întâlnite în zen şi în cele mai mari tradiţii religioase ale lumii.

DeSteno, David. *How God Works: The Science behind the Benefits of Religion.* New York: Simon & Schuster, 2021.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Cleary, Thomas. *Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Comments by Hakuin and Tenkei.* Boston: Shambhala Publications, 2000.

„Happiness.” *Merriam-Webster.com.* Accesat pe io decembrie, 2021. Merriam-Webster.com/dictionary/happiness.

Seung, Sahn. *The Compass of Zen (Shambhala Dragon Editions).* Editat de Hyon Gak. Boston: Shambhala Publications, 1997.

Shibayama, Zenkei. *Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan.* Traducere de Sumiko Kudo. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner’s Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice.* Weatherhill, 1970.

Treace, Bonnie Myotai. *Zen Meditation for Beginners: A Practical Guide to Inner Calm.* Emeryville, CA: Rockridge Press, 2020.

REFERINŢE BIBLIOGRAFICE 143

MULŢUMIRI

Vreau să transmit în ordine aleatorie sincera mea apreciere şi tot respectul mentorilor mei spirituali, atât formali, cât şi informali, fără de care propria practică şi, prin urmare, ceea ce îi învăţ pe alţii nu ar fi fost posibile: Reverendul Al Henager, James Ford Roshi, Reverendul dr. Vem Barnet, Al Rappaport Roshi, James Walker SSN, Prea Venerabilul Nhu Minh, Venerabilul Hoa Dao, Reverenzii Cliff Kroski şi Janet Sunderland, Prea Venerabilul Suhitananda Mahathero, Wonji Dochong SSN şi Susan Thorne.

DESPRE AUTOR

Reverendul dr. Joshua R. Paszkiewicz este cleric al mai multor religii şi cercetător instruit în tradiţiile zen din Japonia, Coreea şi Vietnam. A studiat şi a predat practica zen în toată lumea şi a fost delegat oficial la numeroase evenimente notabile, inclusiv la prima Conferinţă a Liderilor Budisti la Casa

Albă şi la Ziua Mondială a lui Vesak la Organizaţia Naţiunilor Unite. Dr. Paszkiewicz a obţinut multe diplome academice şi certificări în următoarele domenii: religie, psihologie, educaţie, afaceri şi îngrijirea sănătăţii. în viaţa de zi cu zi, Joshua face practică privată de psihoterapie spirituală inte- grativă, predă arte tradiţionale de apărare şi deţine funcţia de director spiritual şi consultant al mai multor practicanţi, profesori sau comunităţi din întreaga

lume.